|  |
| --- |
| ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ **«ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ** **ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА»**УТВЕРЖДАЮПроректор по учебно-методическойработе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Н. БольшаковРАБОЧАЯ ПРОГРАММАдисциплиныБ1.О.08 Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности (модуль):**Б1.О.08.05 ПЛАВАНИЕ**Направление подготовки **44.03.01 Педагогическое образование**Направленность (профиль) **Физическая культура**(год начала подготовки – 2022)  Санкт-Петербург2022  |

**1. Перечень планируемых результатов обучения ПО дисциплине**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Индекс компетенции | Содержание компетенции (или ее части) | Индикаторы компетенций (код и содержание) |
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИУК – 7.1 знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычекИУК - 7.2 умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховкиИУК – 7.3 владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; навыками организации процесса физической культуры на педагогической практике. |
| ОПК-3 | Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов | ИОПК -3.1 знает социальные, возрастные, психофизические и индивидуальные особенностей обучающихся; сущность и структуру образовательных процессов; теории и технологии обучения и воспитания ребенка; основы для педагогического проектирования;ИОПК – 3.2 умеет учитывать в педагогическом взаимодействии различные особенности учащихся; организовывать учебную и внеучебную деятельность с учетом особых образовательных потребностей обучающихся; проектировать образовательный процесс с учетом современных технологий, соответствующих общим и специфическим закономерностям и особенностям возрастного развития личностиИОПК – 3.3 владеет навыками обучения, воспитание и развитие обучающихся с учетом их особенностей и образовательных потребностей |
| ПК-1 | Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик и применения современных образовательных технологий | ИПК – 1.1 знает содержание учебных программ по предмету «Физическая культура» и программ по видам спорта для учреждений дополнительного физкультурно-спортивного образования; современные методики преподавания физической культуры ИПК – 1.2 умеет анализировать содержание учебных программ по предмету «Физическая культура» и программ по видам спорта для учреждений дополнительного физкультурно-спортивного образованияИПК – 1.3 владеет методами обучения, формами организации занятий и развития физических способностей, современными образовательными технологиями |
| ПК-10 | Способен организовать и провести массовое досуговое физкультурно-спортивное мероприятие | ИПК -10.1 знает структуру, содержание, требования к организации и проведению спортивно-массового мероприятияИПК – 10.2 умеет спланировать, обеспечить документацией проведение спортивного/ физкультурного мероприятияИПК – 10.3 владеет навыками организации/ проведения/ судейства (в том числе частичной) физкультурно-массового мероприятия |

**2. Место дисциплины в структуре ОП**

Цель дисциплины: освоение технологии профессиональной деятельности педагога физической культуры, на основе специфики данной учебной дисциплины, и профессиональными компетенциями, необходимыми в педагогической и научно-исследовательской деятельности.

Задачи дисциплины:

* сформировать у обучающихся целостное представление о значимости плавания, как одного из средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, развития физических способностей, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности;
* создать представление у обучающихся о месте и значении плавания в физическом образовании школьников;
* ознакомить учащихся с историей развития плавания, влиянием водной среды на организм человека;
* изучить теорию и методику преподавания плавания, основные средства и методы развития специальных физических качеств;
* формировать компетенции, необходимые для самостоятельной педагогической деятельности и организационной работе по плаванию в различных типах учебных заведений;
* формирование умений и навыков научно-методической деятельности.

Дисциплина «Плавание» является одной из дисциплин модуля Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности обязательной части программы бакалавриата. Предшествующими для изучения учебной дисциплин являются дисциплины: «Теория и методика физической культуры и спорта», «Анатомия и физиология человека», «Возрастная анатомия, физиология и гигиена». Вопросы методики проведения практических занятий на воде рассматриваются в тесной связи с организацией занятий гимнастикой, подвижными играми, легкой атлетикой, спортивными играми. После изучения дисциплины, обучающиеся смогут использовать сформированные компетенции в процессе выполнения выпускной квалификационной работы.

**3. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 академических часа *(1 зачетная единица соответствует 36 академическим часам*).

Очная форма обучения

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость в акад.час |
|  | практическая подготовка |
| **Контактная работа (аудиторные занятия) (всего):** | **8** |
| в том числе: |  |
| Лекции | 8 | - |
| Лабораторные работы / Практические занятия  | - | - |
| **Самостоятельная работа (всего)** | **37** |
| **Вид промежуточной аттестации (экзамен):** | **27** |
| контактная работа | 2,35 |
| самостоятельная работа по подготовке к экзамену | 24,65 |
| **Общая трудоемкость дисциплины (в час. /** **з.е.)**  | **72/2** |

Заочная форма обучения

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость в акад.час |
|  | практическая подготовка |
| **Контактная работа (аудиторные занятия) (всего):** | **8** |
| в том числе: |  |
| Лекции | 8 | - |
| Лабораторные работы/ Практические занятия | - | - |
| **Самостоятельная работа (всего)** | **55** |
| **Вид промежуточной аттестации (зачет):** | **-** |
| контактная работа | - |
| самостоятельная работа по подготовке к зачету | - |
| **Вид промежуточной аттестации (экзамен):** | **9** |
| контактная работа | 2,35 |
| самостоятельная работа по подготовке к экзамену | 6,65 |
| **Общая трудоемкость дисциплины (в час. /** **з.е.)**  | **72/2** |

**4. Содержание дисциплины**

При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, составленных на основе результатов научных исследований, проводимых организацией, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

**4.1 Блоки (разделы) дисциплины**

|  |  |
| --- | --- |
| № | Наименование блока (раздела) дисциплины |
| 1 | Характеристика и содержание дисциплины «плавание». История развития плавания. Советские и Российские спортсмены на международной арене |
| 2 | Организация работы по плаванию. Техника безопасности занятий на воде. Оказание первой помощи на воде. |
| 3 | Влияние плавания на организм человека. Оздоровительная роль плавания. Состояние важнейших вегетативных функций при плавании. Гидродинамические показатели в плавании. |
| 4 | Основы техники спортивных и прикладных способов плавания. |
| 5 | Организация занятий с людьми различных возрастных категорий, различной физической и плавательной подготовленности. |
| 6 | Особенности методики спортивной тренировки в плавании. |
| 7 | Организация, планирование и проведение соревнований по плаванию различного масштаба, методика судейства. Актуальность проведения научных исследований в плавании. |

**4.2. Примерная тематика курсовых работ (проектов)**

Курсовая работа по дисциплине «Плавание» не предусмотрена учебным планом.

**4.3 Перечень занятий, проводимых в активной и интерактивной формах, обеспечивающих развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.**

**Практическая подготовка.**

Проведение занятий в активной и интерактивной форме, а также практическая подготовка учебной программой не предусмотрены.

**5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

**5.1 Темы конспектов**

1. История развития плавания. Советские и Российские спортсмены на международной арене (сообщение о спортсмене – пловце).
2. Правила организации занятий плаванием. Техника безопасности на воде (составить памятку оказания первой помощи на воде или Требования по безопасности при организации занятий на воде).
3. Влияние плавания на организм человека. Состояние важнейших вегетативных функций при плавании. Гидродинамические показатели в плавании.
4. Основы техники спортивных и прикладных способов плавания. Классификация упражнений на воде и на суше в спортивном плавании. Методика обучения спортивному способу плавания.
5. Организация занятий с людьми различных возрастных категорий. Особенности методики обучения плаванию лиц различного возраста, пола, подготовленности, состояния здоровья (составить план занятия плаванием для выбранного контингента). Оздоровительная роль плавания и современные технологии оздоровительных занятий.
6. Особенности методики спортивной тренировки в плавании. Методы тренировки в плавании.
7. Организация, планирование и проведение соревнований по плаванию различного масштаба, методика судейства. Проект праздника на воде. Положение соревнований по плаванию.

**6.Оценочные средства для текущего контроля Успеваемости**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №пп | № блока (раздела) дисциплины | Форма текущего контроля |
| 1. | Тема 2 | Письменная работа:составить памятку по технике безопасности и оказанию первой помощи пострадавшему на воде |
| 2. | Тема 3  | Конспект  |
| 3. | Тема 4, 6 | КонспектПлан-конспект урока по плаванию (обучение, совершенствование, тренировочное занятие) для различного контингента |
| 4. | Тема 5-6 | План-конспект учебного, оздоровительного или тренировочного занятия по плаванию с различными категориями лиц |
| 5. | Тема 7 | Положение о соревнованиях по плаванию  |

**7. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Авторы | Место издания | Год издания | Наличие |
| печатные издания |  ЭБС (адрес в сети Интернет) |
| 1. | Плавание: учебное пособие для студ., обуч. по спец. 022300 - Физическая культура и спорт" | Викулов А.Д. | М.: Владос-пресс  | 2003 | + |  |
| 2. | Водные виды спорта: учебник для вузов | Под ред. Н.Ж. Булгаковой | М.: Академия | 2003  | + |  |
| 3. | Специализированные восприятия в спортивном плавании | М.Д. Бакшеев | СибГУФК,  | 2010 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |
| 4. | Построение учебно-тренировочных занятий в спортивном плавании: учебное пособие | М.Д. Бакшеев | Издательство СибГУФК, | 2006 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |
| 5. | Плавание : учебно-методическое пособие | Кислица Н. Т., Семянникова В.В. | ЕГУ им. И.А. Бунина,  | 2011 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |
| 6. | Плавание : учебное пособие | Лушпа А. А. | Издатель: Кемеровский государственный ун-тет  | 2012 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |
| 7. | Теория и методика плавания: учебник | Чертов Н. В. | Ростов-н/Д: [Издательство Южного федерального ун-та](http://biblioclub.ru/index.php?page=publisher_red&pub_id=16475)  | 2011 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |
| 8. | Физическая культура и спорт: методология, теория, практика [Текст]: учеб. пособие для вузов | И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; под общ. ред. Н. Н. Маликова | М. : Academia | 2009 | + |  |
| 9. | Спортивное и прикладное плавание | Александров И.И., Федорова О.Н., Червякова Е.Э. | СПб.: ЛГУ  | 2010 | + |  |
| 10. | Начальное обучение плаванию  |  | СПб ГАУ Дирекция по управлению спортивных сооружений | 2012 | + |  |
| 11. | Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (плавание): учебное пособие | Чертов Н. В. | Ростов-н/Д: [Издательство Южного федерального университета](http://biblioclub.ru/index.php?page=publisher_red&pub_id=16475) | 2012 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |

**8. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Официальный сайт Всероссийская федерация плавания. – Режим доступа: <http://www.russwimming.ru/>
2. Официальный сайт Спортивное плавание в Санкт-Петербурге. – Режим доступа: <http://www.spbswim.ru/>
3. Сайт о плавании – Режим доступа: <http://plavaem.info/>
4. Плавание – Спортивное плавание. – Режим доступа: <http://plavanieinfo.ru/>
5. Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия «Кругосвет». – Режим доступа: [www.krugosvet.ru/](http://www.krugosvet.ru/)
6. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»– Режим доступа: <https://biblioclub.ru/>
7. **Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

В ходе осуществления образовательного процесса используются средства телекоммуникационного общения преподавателя и обучающихся.

**9.1. Требования к программному обеспечению учебного процесса**

Для успешного освоения дисциплины используются следующие программные средства:

* Microsoft Word;
* Microsoft Excel;
* Microsoft Visio.
	1. **Информационно-справочные системы (при необходимости)**

Информационно-справочные системы не используются.

1. **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Перечень материально-технического обеспечения, необходимого для проведения занятий по дисциплине:

 - учебные аудитории для занятий лекционного типа, семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенные мультимедийным оборудованием (ПК в комплекте: системный блок, монитор, клавиатура, мышь, проектор), экраном настенным, доской (меловой) и специализированной мебелью (учебные столы и стулья, стол и стул преподавателя) Для проведения занятий лекционного типа по дисциплине предлагаются наборы демонстрационного оборудования, учебно-наглядных пособий и видео материалы («Плавание. Методика обучения», «Первые уроки по плаванию»).

Для самостоятельной работы используются аудитории, укомплектованные мебелью для обучающихся и техническими средствами с выходом в интернет и обеспечением доступа в электронно-информационно-образовательную среду вуза.