

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**(ДГУ)**  
*Отделение физической культуры и спорта*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Профессиональное физкультурное совершенствование (плавание)**

**Кафедра спортивных дисциплин**

**Образовательная программа**

49.03.01 физическая культура

Профиль подготовки

**Физкультурное образование**

Уровень высшего образования

бакалавриат

Форма обучения

**очная**

Статус дисциплины: вариативная

Махачкала 2017г.

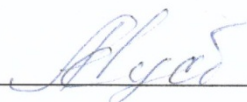
Рабочая программа дисциплины «Профессиональное физкультурное совершенствование (плавание)» составлена в 2017 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 физическая культура от 07.08.2014г. N 935

Разработчик(и) кафедра спортивных дисциплин , профессор Рустамов А.Ш.

Рабочая программа дисциплины одобрена:

на заседании кафедры спортивных дисциплин от «28» февраля 2017 год протокол №6

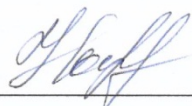
Зав. кафедрой: Рустамов А.Ш.



---

на заседании Методической комиссии кафедры физвоспитания от «6» марта 2017г., протокол №4

Председатель: Новикова Н.Б.



---

Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методическим управлением

«30» 03 2017г.



---

## Аннотация рабочей программы дисциплины

Дисциплина **Профессиональное физкультурное совершенствование (плавание)** входит в **вариативную** часть образовательной программы *бакалавриата*, по направлению **49.03.01 физическая культура**.

Дисциплина реализуется на отделении ФК и С кафедрой Спортивных дисциплин. **Профессиональное физкультурное совершенствование (плавание)** занимает видное место в подготовке специалиста по физической культуре.

Плавание - жизненно важный навык. Это прекрасное закаливающее и гигиеническое средство. При движениях в воде участвует практически вся поперечно-полосатая скелетная мускулатура. Принципы отбора и организации учебного материала ориентированы на требования образовательного ФГОС ВОк уровню подготовки бакалавра по осуществлению профессиональной деятельности в различных сферах физической культуры.

Учебный процесс по курсу **Профессиональное физкультурное совершенствование (плавание)** включает в себя аудиторные занятия, которые проводятся в форме практических занятий, а также внеаудиторную самостоятельную работу студентов.

Дисциплина нацелена на формирование следующих компетенций выпускника: общепрофессиональных-**ОПК-1,ОПК -3** профессиональных **ПК-5**.

Рабочая программа дисциплины предусматривает проведение следующих видов контроля успеваемости в форме *контрольной работы* и промежуточный контроль в форме *экзамена*.

Объем дисциплины **3** зачетных единиц, в том числе в академических часах **108** по видам учебных занятий.

Семе стр	Учебные занятия						СРС, в том числ е экза мен	Форма промежуточн ой аттестации (зачет, дифференцир ованный зачет, экзамен
	в том числе							
	Контактная работа обучающихся с преподавателем							
	Все го	из них						
Лек ции		Лаборат орные занятия	Практи ческие заняти я	КСР	консул ьтации			
7	108			48	4		56	<b>экзамен</b>

### 3. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины (модуля) профессиональное физкультурное совершенствование (плавание) являются: формирование систематизированных знаний в области профессионального физкультурного совершенствования (плавание) и готовности к освоению и реализации методики обучения плавания в различных сферах профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- ознакомление с закономерностями возрастно-полового развития физических качеств и формирования двигательных умений в плавании; овладение техникой и тактикой плавания;
- освоение методики подготовки и проведения занятий по плаванию с различными группами населения;
- приобретение практического опыта (умений и навыков) в преподавании плавания в общеобразовательной школе, учреждениях начального и *среднего профессионального образования* и высших учебных заведений, ДЮСШ;

### 2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Дисциплина «Профессиональное физкультурно совершенствование» в сочетании с другими предметами учебного плана призвана содействовать успешной подготовке бакалавров.

Требованиями к «входным» знаниям, умениям и готовностям обучающегося, необходимым при освоении дисциплины ПФС (плавание) являются владение плавательными движениями в объеме школьной программы и программы учебного предмета «Физическая культура» для выпускников *среднего профессионального образования*.

В практическом плане созданы возможности для совершенствования программы, нормативных требований форм организации и методики занятий с различными категориями учащейся молодежи; для использования плавательных упражнений, спортивных занятий, соревнований в оздоровительных, образовательных, воспитательных, прикладных целях.

В процессе обучения дисциплине «Профессиональное физкультурно совершенствование» преподаватель опирается на дисциплины, которые ранее изучались и параллельно осваиваются студентами. Прежде всего «Легкая атлетика», «Физическая культура», содержание которых включает темы, способствующие более глубокому осмыслению материала дисциплины:

Студенты должны уметь формулировать конкретные задачи преподавания спортивных дисциплин в различных звеньях системы физического воспитания; подбирать и применять на занятиях адекватные поставленным задачам современные научно обоснованные средства и методы обучения, воспитания и начальной тренировки; осуществлять организацию и проведение соревнований.

«Профессиональное физкультурно совершенствование» подготавливает студентов к осмыслению содержания дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта», «Организация спортивно-массовых мероприятий».

### 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (перечень планируемых результатов обучения) .

Компетенции	Формулировка компетенции из ФГОС ВО	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)
<b>ОПК-1</b>	Способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста.	<p><b>знать:</b> анатомию тела человека с учетом половых и возрастных особенностей (уровни структурной организации, строение, топография и функции органов и функциональных систем); основы анализа положений и движений тела с позиции влияния на него внешних и внутренних сил; специфику влияния на анатомические структуры тела систематических занятий физической культурой и спортом</p> <p><b>уметь:</b> четко и обосновано формулировать сведения об анатомических особенностях тела в возрастном и половом аспектах и с учетом влияния специфических спортивных нагрузок; объяснить и показать основные ориентиры и проекции, оси, линии, плоскости, возможности движения в соединениях костей частей скелета тела; владеть навыками определения типа телосложения, оценки морфологических показателей физического развития; предвидеть и по возможности снижать негативные влияния различных видов спорта на анатомические структуры (скелет, связки, мышцы, различные функциональные системы), специфические спортивные травмы и их последствия.</p> <p><b>владеть:</b> навыками работы с учебной и учебно-методической литературой; анатомическими атласами,</p>
<b>ОПК-3</b>	способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном	<b>Знать:</b> основные положения дидактики, теории и методики физической культуры, стандарты спортивной подготовки.

	<p>виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки</p>	<p><b>Уметь:</b> осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки. <b>Владеть:</b> методиками проведения занятий в избранном виде спорта.</p>
<b>ПК-5</b>	<p>способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей</p>	<p><b>Знать:</b> анатомическое строение и функции органов и систем организма человека, закономерности психического, физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды. <b>Уметь:</b> определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития. <b>Владеть:</b> методами оценки физических способностей и функционального состояния обучающихся.</p>

#### 4. Объем, структура и содержание дисциплины.

4.1. Объем дисциплины составляет **3** зачетных единиц, **108** академических часов.

4.2. Структура дисциплины.

№ п/ п	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)					Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)  Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные	Контроль	самост.		
	<b>Модуль 1</b>									
	Введение.				1				1	
	Научно-теоретические основы плавания.				2				2	

Основы техники плавания. Основы обучения двигательным действиям.				<b>4</b>			<b>2</b>	
Основы преподавания плавания				<b>3</b>			<b>1</b>	
Начальное обучение плаванию				<b>4</b>			<b>1</b>	
Облегченные способы плавания				<b>2</b>			<b>1</b>	
Кроль на груди.				<b>4</b>			<b>2</b>	
Кроль на спине.				<b>4</b>			<b>2</b>	
<b>Итого за модуль:</b>				<b>24</b>			<b>12</b>	
<b>Модуль2</b>								
Брасс.				<b>4</b>			<b>1</b>	
Баттерфляй.				<b>4</b>			<b>1</b>	
Старты в спортивном плавании				<b>4</b>			<b>1</b>	
Повороты в спортивном плавании				<b>4</b>			<b>1</b>	
Игры и развлечения на воде.				<b>2</b>			<b>2</b>	
Прикладное плавание.				<b>2</b>			<b>2</b>	
Урок плавания				<b>4</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>Итого за модуль</b>				<b>24</b>		<b>2</b>	<b>10</b>	
<b>Модуль3</b>								
Экзамен						<b>36</b>		<b>экзамен</b>

	<b>Итого всего</b>				<b>48</b>		<b>38</b>	<b>22</b>	
--	--------------------	--	--	--	-----------	--	-----------	-----------	--

## **5. Образовательные технологии**

Использование учебно-методических наглядных средств: (комплекты таблиц, слайды, видеофильмотека);

Использование технических средств обучения для их демонстрирования (видеомагнитофоны, DVD, телевизоры, фотоаппараты, видеокамеры).

Введение элементов учебной дискуссии в лекционные курсы;

Организационно – деловые игры;

Самостоятельная работа студентов с учебной литературой;

Освоение техники, технологии, приемов обучения на семинарских занятиях;

Методы активизации творческой деятельности (разработка студентами интеллектуально-творческих заданий, викторин, игр по плаванию для школьников);

Встреча с руководителями органов управления, государственных образовательных учреждений сферы физической культуры и спорта регионального уровня.

## **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.**

В процессе самостоятельной работы студенты, кроме изучения рекомендованной литературы, могут использовать и такие формы как: работу с материалами по профессионально физкультурное совершенствование (плавание) в учебных кабинетах кафедр, ознакомление с наглядными пособиями по курсу, просмотр документальных кинофильмов на спортивную тематику, выполнение рефератов по заданию кафедры и.т.п.

Проверка самостоятельной работы студентов осуществляется в форме консультаций и собеседований, контроля за выполнением учебных заданий, устного опроса, письменной проверки «Дневник спортсмена», практической проверки физической, технико-тактической подготовки.

### **Тема 1. Введение. Теоретические основы плавания**

Цель: создать представление у студентов об истории плавания, показать место плавания в спорте.



Основные содержательные части: исторический обзор о дисциплине «теория и методика плавания», о местах занятий по дисциплине, о терминологии, о структуре двигательных действий и их технике, об организации и управлении занимающимися, о последовательности и методических приемах обучения.

Возможные трудности: критическое осмысление теоретического материала с позиции современной науки.

Основные формы работы: лекция с элементами диалога, постановкой проблемных вопросов, выполнение мини-заданий в малых группах, практическое занятие.

## **Тема 2. Основы техники плавания. Основы обучения двигательным действиям**

Цель: овладение умениями навыками техники плавания, исправление ошибок.

Основные содержательные части: анализ техники изучаемого физического упражнения, разработка программных требований в связи с особенностями физического развития и двигательной подготовленностью предполагаемого контингента занимающихся.

Возможные трудности: определить последовательность движений, типичные ошибки при выполнении упражнений.

Основные формы работы: лекция с элементами диалога, постановкой проблемных вопросов, выполнение мини-заданий в малых группах, практическое занятие

## **Тема 3. Научно - теоретические основы плавания**

Цель: приобретение знаний в области спортивного плавания и качестве контроля обучения

Основные содержательные части: современные взгляды на технику движений в плавании.

Возможные трудности: осмысление теоретического материала с позиции современной науки, определить последовательность движений, определить ошибки при выполнении упражнений.

Основные формы работы: лекция с элементами диалога, постановкой проблемных вопросов, выполнение мини-заданий в малых группах, практическое занятие.

#### **Тема 4. Основы преподавания плавания**

Цель: сформировать у студентов готовность к корректному использованию профессиональной терминологии.

Основные содержательные части: современные взгляды на технику движений в плавании.

Возможные трудности: определить последовательность движений, типичные ошибки при выполнении упражнений.

Основные формы работы: лекция с элементами диалога, постановкой проблемных вопросов, выполнение мини-заданий в малых группах, практическое занятие.

#### **Тема 5. Организация и методическое обеспечение работы по плаванию**

Цель: приобретение знаний о методике расчета необходимых ресурсов и контроля качества обучения

Основные содержательные части: овладение методами организации деятельности занимающихся на занятиях по плаванию.

Возможные трудности: определить последовательность движений, определить общие и индивидуальные ошибки при выполнении упражнений.

Основные формы работы: лекция с элементами диалога, постановкой проблемных вопросов, выполнение мини-заданий в малых группах, практическое занятие.

#### **Тема 6. Начальное обучение плаванию**

Цель: овладеть умением обучать двигательному действию и проводить занятия по плаванию.

Основные содержательные части: основные упражнения, используемые в начальном обучении, их классификация: элементарные движения в воде, погружения, упражнения на плавучесть, упражнения на дыхание, упражнения на скольжение, спады и прыжки в воду, игры и развлечения на воде.

Возможные трудности: определить последовательность движений, определить общие и индивидуальные ошибки при выполнении упражнений.

Основные формы работы: лекция с элементами диалога, постановкой проблемных вопросов, выполнение мини-заданий в малых группах, практическое занятие.

## **Тема 7. Облегченные способы плавания**

Цель: овладеть технологией двигательного действия облегченными способами плавания

Основные содержательные части: Упражнения, основанные на попеременных движениях ногами, как в кроле на груди и в кроле на спине, и одновременных движениях руками без выноса из воды. Упражнения, основанные на движениях ногами, как при плавании брассом (в т.ч. на спине), и одновременных движениях руками без выноса из воды. Упражнения, основанные на движениях ногами, как при плавании дельфином на груди и на спине, и одновременных движениях руками без выноса из воды.

Возможные трудности: определить последовательность движений, типичные ошибки при выполнении упражнений.

Основные формы работы: лекция с элементами диалога, постановкой проблемных вопросов, выполнение мини-заданий в малых группах, лабораторное занятие.

## **Тема 8. Кроль на груди**

Цель: овладеть техникой двигательного действия спортивного способа плавания кроль на груди

Основные содержательные части: упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) в воде. Методика обучения кролю на груди.

Возможные трудности: формирование техники движений в спортивном плавании: движения рук, движения ног, согласованная работа рук, ног и дыхания спортивными способами плавания, развитие физических качеств студентов (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).

Определить последовательность движений, определить общие и индивидуальные ошибки при выполнении упражнений.

Основные формы работы: лекция с элементами диалога, постановкой проблемных вопросов, выполнение мини-заданий в малых группах, лабораторное занятие.

## **Тема 9. Кроль на спине**

Цель: овладеть техникой двигательного действия спортивного способа плавания кроль на спине.

Основные содержательные части: упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) в воде. Методика обучения кролю на спине.

Возможные трудности: формирование техники движений в спортивном плавании: движения рук, движения ног, согласованная работа рук, ног и дыхания спортивными способами плавания, развитие физических качеств студентов (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).

Определить последовательность движений, определить общие и индивидуальные ошибки при выполнении упражнений.

Основные формы работы: лекция с элементами диалога, постановкой проблемных вопросов, выполнение мини- заданий в малых группах, лабораторное занятие.

## **Тема 10. Брасс**

Цель: овладеть техникой двигательного действия спортивного способа плавания брасс.

Основные содержательные части: упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) в воде. Методика обучения брасс.

Возможные трудности: формирование техники движений в спортивном плавании: движения рук, движения ног, согласованная работа рук, ног и дыхания спортивными способами плавания, развитие физических качеств студентов (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).

Определить последовательность движений, определить общие и индивидуальные ошибки при выполнении упражнений.

Основные формы работы: лекция с элементами диалога, постановкой проблемных вопросов, выполнение мини- заданий в малых группах, лабораторное занятие.

## **Тема 11. Баттерфляй**

Цель: овладеть техникой двигательного действия спортивного способа плавания баттерфляй

Основные содержательные части: упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) в воде. Методика обучения баттерфляй.

Возможные трудности: формирование техники движений в спортивном плавании: движения рук, движения ног, согласованная работа рук, ног и дыхания спортивными способами плавания, развитие физических качеств студентов (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).

Определить последовательность движений, определить общие и индивидуальные ошибки при выполнении упражнений.

Основные формы работы: лекция с элементами диалога, постановкой проблемных вопросов, выполнение мини-заданий в малых группах, лабораторное занятие.

## **Тема 12. Старты в спортивном плавании**

Цель: формирование профессиональных умений в выполнении спортивных стартов

Основные содержательные части: варианты исходного положения при старте с тумбочки. Техника выполнения стартового прыжка. Основные требования к фазе полета. Техника входа в воду и скольжения. Первые плавательные движения и выход на поверхность. Исходное положение старта из воды. Техника отталкивания. Требования к фазе полета. Вход в воду и скольжение. Первые плавательные движения и выход на поверхность.

Возможные трудности: определить последовательность движений, типичные ошибки при выполнении упражнений.

Основные формы работы: лекция с элементами диалога, постановкой проблемных вопросов, выполнение мини-заданий в малых группах, практическое занятие.

## **Тема 13. Повороты в спортивном плавании**

Цель: формирование профессиональных умений в выполнении спортивных поворотов

Основные содержательные части: классификация поворотов, фазовая структура. Задачи и основные требования к технике выполнения поворотов Упражнения, применяемые для их устранения.

Возможные трудности: Определить последовательность движений, типичные ошибки при выполнении упражнений.

Основные формы работы: лекция с элементами диалога, постановкой проблемных вопросов, выполнение мини - заданий в малых группах, практическое занятие.

#### **Тема 14. Игры и развлечения на воде**

Цель: подбор и проведение занятий с применением игр, направленных на обучение технике плавания и водному поло.

Основные содержательные части: методика проведения игр в воде, правила проведения игр, классификация игр в воде: бессюжетные, сюжетно- образные, командные.

Возможные трудности: Определить последовательность движений, типичные ошибки при выполнении игр.

Основные формы работы: лекция с элементами диалога, постановкой проблемных вопросов, выполнение мини- заданий в малых группах, практическое занятие.

#### **Тема 15. Прикладное плавание**

Цель: формирование профессиональных умений в преодолении водных преград, освобождения от захватов, оказания первой медицинской помощи пострадавшим.

Основные содержательные части: преодоление водных преград с подручными и без подручных средств, техника ныряний в глубину и длину, причины несчастных случаев, техника плавания на боку и брассом. Оказание первой медицинской помощи пострадавшим.

Возможные трудности: моделирование подготовки и самостоятельного проведения урока по плаванию. Определить последовательность, типичные ошибки.

Основные формы работы: лекция с элементами диалога, постановкой проблемных вопросов, выполнение мини- заданий в малых группах, лабораторное занятие.

#### **Тема 16. Урок плавания**

Цель: овладение умением осуществлять профессиональную деятельность на должном теоретико - практическом уровне.

Основные содержательные части: составление конспекта подготовительной, основной и заключительной частей урока по плаванию;

Возможные трудности: моделирование подготовки и самостоятельного проведения урока по плаванию повышение ресурсов здоровья студентов.

Определить последовательность, ошибки при проведении урока.

Основные формы работы: лекция с элементами диалога, постановкой проблемных вопросов, выполнение мини- заданий в малых группах, лабораторное занятие.

## **7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.**

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования приведен в описании образовательной программы.

<b>Компетенция</b>	<b>Знания, умения, навыки</b>	<b>Процедура освоения</b>
<b>ОПК-1</b>	<b>знать:</b> анатомию тела человека с учетом половых и возрастных особенностей (уровни структурной организации, строение, топография и функции органов и функциональных систем); основы анализа положений и движений тела с позиции влияния на него внешних и внутренних сил; специфику влияния на анатомические структуры тела систематических занятий физической культурой и спортом	Устный опрос Традиционные формы контроля Наблюдение и анализ деятельности студента на практике. Решение задач поставленных преподавателем



	<p><b>уметь:</b> четко и обосновано формулировать сведения об анатомических особенностях тела в возрастном и половом аспектах и с учетом влияния специфических спортивных нагрузок; объяснить и показать основные ориентиры и проекции, оси, линии, плоскости, возможности движения в соединениях костей частей скелета тела; владеть навыками определения типа телосложения, оценки морфологических показателей физического развития; предвидеть и по возможности снижать негативные влияния различных видов спорта на анатомические структуры (скелет, связки, мышцы, различные функциональные системы), специфические спортивные травмы и их последствия.</p> <p><b>владеть:</b> навыками работы с учебной и учебно-методической литературой; анатомическими атласами, навыками пользования микроскопами и анатомическими</p>	
<p><b>ОПК-3</b></p>	<p><b>Знать:</b> Истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде</p>	<p>Устный опрос Традиционные формы контроля Наблюдение и анализ деятельности студента на практике. Решение задач поставленных преподавателем.</p>

	<p>спорта.</p> <p><b>Уметь:</b> осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки.</p> <p><b>Владеть:</b> методиками проведения занятий в избранном виде спорта.</p>	
ПК-5	<p><b>Знать:</b> анатомическое строение и функции органов и систем организма человека, закономерности психического, физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды.</p> <p><b>Уметь:</b> определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития.</p> <p><b>Владеть:</b> методами оценки физических способностей и функционального состояния обучающихся.</p>	<p>Устный опрос</p> <p>Традиционные формы контроля</p> <p>Наблюдение и анализ деятельности студента на практике.</p> <p>Решение задач поставленных преподавателем.</p>

## 7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания.

### ОПК-1

*Схема оценки уровня формирования компетенции «Способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста.» (приводится содержание компетенции из ФГОС ВО)*

Уровень	Показатели (что обучающийся должен продемонстрировать)	Оценочная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично

	<b>ь)</b>			
Пороговый	<p>знать: анатомию тела человека с учетом половых и возрастных особенностей (уровни структурной организации, строение, топография и функции органов и функциональных систем); основы анализа положений и движений тела с позиции влияния на него внешних и внутренних сил; специфику влияния на анатомические структуры тела систематических занятий физической культурой и спортом</p>	<p>Имеет неполное представление о знаниях анатомии тела человека с учетом половых и возрастных особенностей (уровня структурной организации, строения, топографии и функции органов и функциональных систем); основ анализа положений и движений тела с позиции влияния на него внешних и внутренних сил; специфику влияния на анатомические структуры тела систематических занятий физической культурой и спортом но не раскрывает механизмы их реализации в заданной ситуации .</p>	<p>Демонстрирует знание содержания анатомии тела человека и возрастных особенностей (уровни структурной организации, строение, топография и функции органов и функциональных систем); основы анализа положений и движений тела с позиции влияния на него внешних и внутренних сил; специфику влияния на анатомические структуры тела систематических занятий физической культурой и спортом но не может обосновать адекватность их использования в конкретных ситуациях.</p>	<p>Владеет полной системой знаний анатомии тела человека с учетом половых и возрастных особенностей (уровня структурной организации, строение, топографии и функции органов и функциональных систем); основ анализа положений и движений тела с позиции влияния на него внешних и внутренних сил; специфику влияния на анатомические структуры тела систематических занятий физической культурой и спортом</p>
	<p>уметь: четко и обосновано формулировать сведения об анатомических особенностях тела в возрастном и половом аспектах и с учетом влияния специфических</p>	<p>Пытается анализировать и оценивать проблемные ситуации, связанные с четким обоснованием сведений об анатомических</p>	<p>Практически анализирует и оценивает проблемные ситуации, связанные с умением четко и обосновано формулировать сведения об</p>	<p>Владеет полной системой знаний четко и обосновано сформулировать сведения об анатомических</p>

	<p>спортивных нагрузок; объяснить и показать основные ориентиры и проекции, оси, линии, плоскости, возможности движения в соединениях костей частей скелета тела; владеть навыками определения типа телосложения, оценки морфологических показателей физического развития; предвидеть и по возможности снижать негативные влияния различных видов спорта на анатомические структуры (скелет, связки, мышцы, различные функциональные системы), специфические спортивные травмы и их последствия.</p>	<p>особенностях тела в возрастном и половом аспектах и с учетом влияния специфических спортивных нагрузок; объяснить и показать основные ориентиры и проекции, оси, линии, плоскости, возможности движения в соединениях костей частей скелета тела; владеть навыками определения типа телосложения, оценки морфологических показателей физического развития; предвидеть и по возможности снижать негативные влияния различных видов спорта на анатомические структуры (скелет, связки, мышцы, различные функциональные системы), специфические спортивные травмы и их последствия но не может обосновать их соответствие целям деятельности .</p>	<p>анатомических особенностях тела в возрастном и половом аспектах и с учетом влияния специфических спортивных нагрузок; объяснить и показать основные ориентиры и проекции, оси, линии, плоскости, возможности движения в соединениях костей частей скелета тела; владеть навыками определения типа телосложения, оценки морфологических показателей физического развития; предвидеть и по возможности снижать негативные влияния различных видов спорта на анатомические структуры (скелет, связки, мышцы, различные функциональные системы), специфические спортивные травмы и их последствия.</p>	<p>особенностях тела в возрастном и половом аспектах и с учетом влияния специфических спортивных нагрузок; объяснить и показать основные ориентиры и проекции, оси, линии, плоскости, возможности движения в соединениях костей частей скелета тела; владеть навыками определения типа телосложения, оценки морфологических показателей физического развития; предвидеть и по возможности снижать негативные влияния различных видов спорта на анатомические структуры (скелет, связки, мышцы, различные функциональные системы),</p>
--	--	--	---	---

				специфическое спортивные травмы и их последствия.
	владеть: навыками работы с учебной и учебно-методической литературой; анатомическими атласами, навыками пользования микроскопами и анатомическими	Владеет отдельными навыками работы с учебной и учебно-методической литературой; анатомическими атласами, навыками пользования микроскопами, но допускает существенные ошибки при их реализации, не учитывая конкретные условия и возможности при принятии решений.	Владеет системой: навыков работы с учебной и учебно-методической литературой; анатомическими атласами, навыками пользования микроскопами.	Владеет всеми известными навыками работы с учебной и учебно-методической литературой; анатомическими атласами, навыками пользования микроскопам.

### ОПК-3

Схема оценки уровня формирования компетенции «Способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки»

Уровень	Показатели (что обучающийся должен продемонстрировать)	Оценочная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Пороговый	<b>Знать:</b> Истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном	Имеет неполное представление о истоках эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию	Демонстрирует знание содержания истоков и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-	Владеет полной системой знаний истоков и эволюцию формирования теории спортивной тренировки,

	виде спорта.	тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта но не раскрывает механизмы их реализации в заданной ситуации.	биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта.	медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта.
	<b>Уметь:</b> осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки.	Пытается анализировать и оценивать проблемные ситуации, связанные с осуществлением спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки не может обосновать их соответствие целям деятельности.	Владеет неполной системой знаний умения: осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки.	Владеет полной системой знаний умения: осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки.
	<b>Владеть:</b> методиками проведения занятий в избранном виде спорта.	Владеет отдельными навыками методики проведения занятий в избранном виде	Владеет системой: средств и методов владения	Владеет навыками и методиками проведения занятий в

		спорта.но допускает существенные ошибки при их реализации, не учитывая конкретные условия и возможности при принятии решений	методиками проведения занятий в избранном виде спорта.	избранном виде спорта.
--	--	---	--	---------------------------

## ПК-5

Схема оценки уровня формирования компетенции «*способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей*»

Уровень	Показатели (что обучающийся должен продемонстрировать)	Оценочная шкала		
		Удовлетворительн о	Хорошо	Отлично
Пороговый	<b>Знать:</b> анатомическое строение и функции органов и систем организма человека, закономерности психического, физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды.	Имеет неполное знание анатомического строения и функции органов и систем организма человека, закономерности психического, физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды, но не раскрывает механизмы их реализации в заданной ситуации.	Демонстрирует знание строения и функции органов и систем организма человека, закономерность и психического, физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды, но не обосновать адекватность их использования в конкретных ситуациях	Владеет полной системой знаний: строения и функции органов и систем организма человека, закономерности психического, физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды
	<b>Уметь:</b> определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды	Пытается анализировать и оценивать проблемные ситуации, связанные с определением	Практически анализирует и оценивает проблемные ситуации, связанные с определением	Владеет полной системой знаний <b>умения</b> определять функциональное состояние, физического

	возрастного развития.	функционального состояния, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития. , но не может обосновать их соответствие целям деятельности.	функционального состояния, физического развития и уровня подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития.	развития и уровня подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития.
	<b>Владеть</b> :методами оценки физических способностей и функционального состояния обучающихся.	Владеет отдельными навыками и методами оценки физических способностей и функционального состояния обучающихся, но допускает существенные ошибки при их реализации, не учитывая конкретные условия и возможности при принятии решений.	Владеет системой:метод ов оценки физических способностей и функционального состояния обучающихся	Владеет всеми известными методами оценки физических способностей и функционального состояния обучающихся

...

### 7.3. Типовые контрольные задания

1. Место и значение плавают в отечественной системе физического воспитания,
2. Возникновение плавания. Плавание в различные исторические периоды развития общества.
3. Эволюция способов плавания,
4. Плавание как учебный предмет.
5. Соревновательные дистанции в современном плавании.
6. Основные средства обучения плаванию
7. Особенности спортивных поворотов при плавании брассом и дельфином.
8. Специфика выполнения поворотов при плавании кролем на груди и кролем на спине.
9. Фазовая структура техники. Взаимосвязь и взаимообусловленность элементов техники в цикле движений каждого способа плавания.



10. Техника спортивных способов плавания.
11. Техника ныряния на глубину и в длину.
12. Анализ техники плавания кролем на груди.
13. Анализ техники плавания брассом.
14. Анализ техники плавания кролем на спине.
15. Анализ техники плавания дельфином.
16. Анализ техники поворотов и пути ее совершенствования.
17. Анализ техники стартовых прыжков.
18. Фазовая структура техники стартовых прыжков с тумбочки и из воды.
19. Фазовая структура техники поворотов.
20. Классификация плавания.
21. Организация и проведение занятий по плаванию в детском оздоровительном лагере.
22. Методика обучения спортивным способам плавания.
23. Методическое обеспечение учебного процесса по плаванию.
24. Методика обучения технике стартовых прыжков.
25. Типы уроков.
26. Содержание урока по плаванию.
27. Урок плавания в общеобразовательной школе.
28. Методы ведения урока по плаванию. Распределение физической и эмоциональной нагрузки на уроке, дозировка упражнений.
29. Организация и проведение соревнований по плаванию.
30. Подвижные игры на занятиях по плаванию.
31. Общеразвивающие и специальные упражнения пловца,
32. Понятия «Архимедова сила», «угол атаки тела», «форма тела», «угол атаки требующей плоскости».
33. Статическое плавание. Закон Архимеда. Действие сил на тело. Плавуемость тела,
34. Динамическое плавание. Внутренние и внешние силы, действующие на тело.
35. Подъемная сила при динамическом плавании. Факторы, обеспечивающие возникновение подъемной силы.
36. Сопротивление при динамическом плавании; виды сопротивления.
37. Свойства воды: вязкость, плотность, текучесть, давление.
38. Спасение тонущих. Оказание первой медицинской помощи пострадавшим
39. Правила соревнований, судейство (обязанности судей).

### **Темы курсовых работ**

1. Урок плавания в общеобразовательной школе,
2. Игра как средство обучения плаванию.
3. Повороты в спортивном плавании.
4. Старты в спортивном плавании.
5. Кроль на груди.
6. Кроль на спине.

7. Брасс.
8. Баттерфляй.
9. Организация и проведение соревнований по плаванию в школе.
10. Влияние занятий плавания на организм занимающихся.
11. Возрастные особенности развития физических качеств у пловцов
12. Особенности проведения уроков плавания в младших классах.
13. Методика развития физических качеств на уроках плавания.

### **Темы контрольных работ:**

1. Основы техники плавания дельфином (траектория движения рук под водой, типичные ошибки при выполнении подготовительной фазы движения руками и т.д.).
2. Основы техники плавания кролем на груди (варианты согласования движений рук и ног, фазы цикла движений каждой руки, типичные ошибки при выполнении подготовительной фазы движения руками, фазовая структура стартового прыжка, дыхание).
3. Основы техники плавания кролем на спине (траектория движения рук под водой, старт, вдох при плавании на спине).
4. Основы техники плавания брассом (траектория движения рук под водой, фазы цикла движения каждой руки, типичные ошибки при выполнении гребка руками, особенности старта и поворота).
5. Общие основы обучения плаванию (основные методы обучения плаванию, основные средства обучения, группы тестирующих упражнений при обучении, основные упражнения для обучения старту с тумбочки, упражнения, используемые для совершенствования техники плавания, основные упражнения для обучения поворотам, последовательность обучения элементам техники любого способа плавания).
6. Организация и проведение соревнований по плаванию.
7. Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Спасение на воде.
8. Организация детского отдыха на воде в загородных лагерях.
9. Занятия по плаванию в дошкольных учреждениях.
10. Урок по плаванию в общеобразовательной школе: особенности планирования и проведения занятий.
11. Основы преподавания плавания (факторы, определяющие успешность обучения плаванию; комплектование учебных групп для обучения плаванию; основные знания и умения, необходимые преподавателю плавания; основные команды, термины, жесты, необходимые преподавателю плавания).
12. Оборудование плавательных бассейнов
13. Спортивная тренировка по плаванию.

#### **7.4. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.**

Общий результат выводится как интегральная оценка, складывающаяся из текущего контроля -30% и промежуточного контроля - 70%.

Текущий контроль по дисциплине включает:

- посещение занятий - 10 баллов,
- участие на практических занятиях - 20 баллов,

Промежуточный контроль по дисциплине включает:

- тестирование (контрольная работа) - 70 баллов.

#### **8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.**

##### **а) основная литература:**

1. Плавание : учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. Д. Викулов. - М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 368 с. - (Учебное пособие для вузов).
2. Рощина Н.В. Кроль на спине. Методика обучения. Учебно–методическое пособие Костромской государственной университет им. Н.А. Некрасова, 2004 -15с.
3. Рощина Н.В. Кроль на груди. Методика обучения. Учебно–методическое пособие Костромской государственной университет им. Н.А. Некрасова, 2004 -25с.
4. Рощина Н.В. Брасс. Методика обучения. Учебно–методическое пособие. Костромской государственной университет им. Н.А. Некрасова, 2004 -14с.
5. Рощина Н.В. Баттерфляй. Методика обучения. Учебно–методическое пособие. Костромской государственной университет им. Н.А. Некрасова, 2004 -16с.
6. Рощина Н.В. Повороты в спортивном плавании. Методика обучения. Учебно–методическое пособие. Костромской государственной университет им. Н.А. Некрасова, 2005 -12с.
7. Холодов, Жорж Константинович. Теория и методика физического воспитания и спорта : [учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 8-е изд., стер. - М. : Академия, 2010. - 478, [2] с. - (Высшее образование

**б) дополнительная литература:**

1. Афанасьев В.З., Воронцов А.Р. Спортивное плавание: Учеб./Под редакцией Булгаковой Н.Ж. М, 2010
2. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей. Издательство: Советский спорт. 2005-96с
3. Булгакова Н.Ж, Игры и развлечения на воде, Методические рекомендации. М., 2013,
4. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе. - М.: Просвещение, 2008
5. Булгакова Н.Ж.- Плавание: учебник для вузов. Москва: Физкультура и спорт, 2012. – 398 с.
6. Васильев В.С., Никитский Б.Н. Обучение детей плаванию. - М.: ФиС, 2006.
7. Васильев В.С., Соловьева О.Ю. Методика обучения косонаправленному гребку II Плавание / Сост. Макаренко Л.П. - М.: ФиС, 2008.
8. Вельд Н.Е., Шалаева И.Ю. Организационно-методические особенности обучения плаванию детей с ограниченными возможностями: Методическая разработка. - Волгоград: ФГОУ ВПО "ВГАФК", 2007 -42с.
9. Викулов А.Д. Плавание: учебное пособие для студентов высших учебных заведений – М.: Изд-во Владос – Пресс, 2003.
10. Викулов А.Д. Плавание: учебное пособие для студентов педагогических университетов и институтов. - Ярославль, 2009.
11. Викулов А.Д., Звягин В.В. Игры и развлечения на воде: Учебное пособие для студентов. - Ярославль, 20014.
12. Джеймс Е. Каунсилмен. Спортивное плавание- - М: ФиС, 2013. Макаренко Л.П. Подготовка юных пловцов. - М.: ФиС, 2008.
13. Макаренко Л.П. Юный пловец. -М.: ФиС, 2004.
14. Никитский Б.Н. Плавание: учебник для студентов факультетов физического воспитания педагогических институтов. М.: Просвещение, 2008. Никитский Б.Н., Васильев В.С. Плавание. - М.: Просвещение, 2014.
15. Оноприенко Б.И. Игры и развлечения на воде, - М.: ФиС, 2006.

16. Осокина Т.И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детских садов и родителей. - М.: Просвещение, 2007.
17. Осокина Т.Н. Как научить детей плавать. - М.: Просвещение, 2009.
18. Плавание: Учебник для педагогических факультетов институтов физической культуры / Под ред. Булгаковой Н.Ж. - М.: ФиС, 20012.
19. Платонов В.Н и др. Плавание. - Киев: Олимпийская литература, 2000. – 495с.
20. Семенов Ю.А. Обучение прикладному плаванию: методическое пособие для ТПУ. - М.: Высшая школа, 2009.
21. Штихерт К. Х.. Спортивное плавание. - М.: ФиС, 2011.

**9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.**

**Сайты, с которыми заключила договор Научная библиотека ДГУ**

1. ЭБС "Университетская библиотека онлайн" <http://biblioclub.ru/>
2. ЭБС «"Айбукс"» <http://ibooks.ru/>
3. ЭБС «Лань» <http://bankbook.ru/>
4. Springer <http://rd.springer.com/>
5. American Physical Society <http://publish.aps.org/>
6. Royal Society of Chemistry <http://pubs.rsc.org/>
7. IOP Publishing Limited <http://www.iop.org>
8. JSTOR <http://plants.jstor.org/>
9. SAGE [www.sagepub.com](http://www.sagepub.com)
10. ISPG <http://www.dragonflypubservices.com/ispg-landing>
11. Oxford University Press <http://www.oxfordhandbooks.com/>
12. Cambridge Books online <http://ebooks.cambridge.org>
13. Science Now <http://news.sciencemag.org/sciencenow>
14. Mary Ann Liebert, Inc <http://www.nrcresearchpress.com/>

**10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины. дидактические материалы**

- картотека упражнений по плаванию
- правила судейства в плавании

- положения о соревнованиях по плаванию
- разработка инструктаж по технике безопасности
- разработки общеразвивающих упражнений и подвижных игр

**• методические рекомендации**

- рекомендации по стилю баттерфляй
- рекомендации по организации поворотов в спортивном плавании
- рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по плаванию
- инструкции по охране труда
- информационное обеспечение
  - учебная литература
  - учебные видеофильмы и аппаратура для их просмотра
  - компьютер с выходом в Интернет

**1.Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.**

- Программное обеспечение для лекций:MSPowerPoint(MSPowerPointViewer),AdobeAcrobatReader, средство просмотра изображений, табличный просмотр.
- Программное обеспечение в компьютерный класс:MSPowerPoint(MSPowerPointViewer),AdobeAcrobatReader, средство просмотра изображений, Интернет, E-mail.

**12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.**

г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец Спорта ДГУ	зал №1 игровой
г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец Спорта ДГУ	зал №2 игровой
г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец Спорта ДГУ	зал борьбы

г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец Спорта ДГУ	зал бокса
г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец Спорта ДГУ	тренажерный зал
г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец Спорта ДГУ	баскетбольная площадка с асфальтным покрытием
г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец Спорта ДГУ	футбольная площадка с искусственным покрытием
г.Махачкала, ул.Первомайская ,с/о центр Олимп.	бассейн