



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Ингушский государственный университет»  
Педагогический факультет  
Кафедра «Спортивные дисциплины»

**АННОТАЦИЯ**  
**рабочей программы учебной дисциплины «Б1.В.ОД.15 Теория и методики**  
**плавания и лыжной подготовки»**  
**Направление подготовки 44.03.01 « Педагогическое образование»**  
**профиль подготовки «Физическая культура»**

<b>1.</b>	<b>Цель изучения дисциплины</b>		
	<p><b>Цель:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование у студентов теоретических знаний по плаванию и лыжной подготовки;</li> <li>– формирование умений по использованию полученных знаний в практической деятельности.</li> </ul> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– приобретение знаний по истории плавания и лыжной подготовки, методике обучения технике спортивных способов плавания и лыжной подготовки, методике организации и проведения занятий по плаванию и по лыжной подготовке в различных образовательных звеньях, методике спортивной тренировки;</li> <li>– организации и проведению соревнований по плаванию и по лыжной подготовке: научить разрабатывать конспект уроков по плаванию и по лыжной подготовке по программе общеобразовательной школы.</li> </ul>		
<b>2.</b>	<b>Место учебной дисциплины в структуре ОПОП</b>		
	<p>Дисциплина «Теория и методики плавания и лыжной подготовки» относится к обязательным дисциплинам вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.</p> <p>В соответствии с учебным планом период обучения по дисциплине – 2-й семестр.</p> <p>Дисциплина «Теория и методики плавания и лыжной подготовки» в силу занимаемого ей места в ФГОС ВО, ОПОП ВО и учебном плане по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование предполагает взаимосвязь с другими изучаемыми дисциплинами.</p> <p>В качестве «входных» знаний дисциплины «Теория и методики плавания и лыжной подготовки» используются знания и умения, полученные обучающимися при изучении дисциплин Общая и возрастная физиология.</p> <p>Дисциплина «Теория и методики плавания и лыжной подготовки» может являться предшествующей при изучении дисциплин Основы здорового образа жизни, Окружающая среда и здоровье человека.</p>		
<b>3.</b>	<b>Результаты освоения дисциплины (модуля) «Теория и методики плавания и лыжной подготовки»</b>		
	<b>Код и наименование компетенций</b>	<b>Индикаторы</b>	<b>Дескрипторы</b>
	<b>Универсальные компетенции (УК)</b>		
	<b>УК-8. Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций</b>	<b>УК-8.1.</b> Анализирует факторы вредного влияния элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений);	
		<b>УК – 8.2.</b> Идентифицирует опасные и вредные факторы в рамках осуществляемой деятельности;	

		<b>УК – 8.3.</b> Выявляет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; предлагает мероприятия по предотвращению чрезвычайных ситуаций;	
		<b>УК - 8.4.</b> Разъясняет правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения; оказывает первую помощь, описывает способы участия в восстановительных мероприятиях.	
	<b>Общепрофессиональные компетенции (ОПК)</b>		
	<b>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</b>	<b>ОПК-3.1.</b> Умеет определять и формулировать цели и задачи учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями ФГОС	
		<b>ОПК-3.2.</b> Применяет различные приемы мотивации и рефлексии при организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями	
		<b>ОПК-3.3.</b> Применяет формы, методы, приемы и средства организации учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями	
<b>4.</b>	<b>Структура и содержание дисциплины</b>		
	<b>4.1. Структура дисциплины (модуля)</b>		
	<b>Вид учебной работы</b>		<b>Всего часов</b>
	Общая трудоемкость дисциплины		180
	Аудиторные занятия		104
	Лекции		48
	Практические занятия (ПЗ)		56
	Контроль самостоятельной работы (КСР)		4
	ЗЕТ		6 зач.ед
	Самостоятельная работа		49
	Контроль		27
	<b>4.2. Содержание дисциплины</b>		
	Тема 1. Введение. Определение и содержание предмета. Классификация основных видов упражнений. Задачи и характерные особенности плавания и лыжной подготовки как средства		

физического воспитания, их воспитательное, образовательное, прикладное и спортивное значение. Значение и место плавания, лыжной подготовки в физическом воспитании. Плавание и лыжная подготовка в Дошкольных организациях, школах, оздоровительных лагерях, средних специальных и высших учебных заведениях. Плавание и лыжная подготовка в самостоятельном физкультурном движении.

**Тема 2.** Исторический обзор развития плавания и лыжной подготовки. Основные этапы развития лыжной подготовки и плавания в дореволюционной России. Возникновение плавания и лыжной подготовки. Первые учебные группы: техника и методы обучения. Первые школы в России: техника и методы обучения. Система обучения. Программа обучения: подход различных школ. Основные этапы развития плавания и лыжной подготовки в СССР. Плавание и лыжная подготовка в первые годы Советской власти. Общая характеристика техники плавания и лыжная подготовка, основные методы обучения в этот период. Система обучения и тренировки. Комплексный метод обучения плаванию и лыжная подготовка; его преимущества и недостатки.

**Тема 3.** Общие основы техники лыжной подготовки и плавания. Терминология в плавании и лыжной подготовки. Понятие о технике плавания и лыжной подготовки. Основные факторы, определяющие технику. Анатомическое строение тела человека и его влияние на технику. Использование строения конечностей, подвижности суставов и топографии отдельных мышечных групп в технике плавания и в лыжной подготовки. Форма и характер рабочих и подготовительных движений в технике плавания и в лыжной подготовки

**Тема 4.** Основы техники спортивного плавания и лыжной подготовки. Техника облегченных способов плавания и лыжной подготовки. Движения ног; движения рук, согласование движений рук с дыханием. Координация движений рук и ног. Положение тела и головы; движения ног; движения рук; техника дыхания; Изменения, возникающие в результате увеличения скорости в элементах техники спортивных способов. Старты. Основы техники спортивных способов плавания и лыжная подготовка. Техника облегченных способов плавания

**Тема 5.** Основы техники прикладного плавания и лыжной подготовки. Общая характеристика и значение прикладного плавания и лыжной подготовки. Приемы, оптимальных техник дыхания. Приемы погружения в воду вниз ногами и вниз головой. Приемы, изменяющие глубину погружения и направление движения и обеспечивающие ориентировку под водой. Спасательный инвентарь и техника его применения. Растирание, массаж и утепление тела

**Тема 6.** Основы обучения и тренировки и лыжной подготовки. Понятие об обучении и спортивной тренировке. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Принципы обучения и тренировки. Ведущая роль учителя в осуществлении учебно-воспитательного процесса. Обучение и обучение спортивным способам. Принципы комплектования учебных и подготовительных групп (ДЮСШ). Возрастные группы. Индивидуальное и групповое обучение.

**Тема 7.** Организация и методика работы по плаванию и по и лыжной подготовки с детьми. Место и значение плавания и лыжная подготовка в физическом воспитании детей. Физическое развитие детей, занимающихся спортом. Воспитание гигиенических навыков. Достижение детьми и подростками высоких спортивных результатов и причины, объясняющие это явление. Оптимальный возраст для достижения наиболее высоких результатов. Массовая учебно-спортивная работа с детьми как главное условие развития.

**Тема 8.** Организация и проведение соревнований по плаванию и по лыжной подготовки. Планирование и учет работы по плаванию и по и лыжной подготовки.

**Тема 9.** Планирование и учет работы по плаванию и по и лыжной подготовке. Планирование работы по плаванию и лыжной подготовки в детском саду, средней школе, отделениях ДЮСШ, специализированных ДЮСШ, детских группах при ДСО. Виды планирования: многолетние, годовое и текущее. Планирование обучения спортивному плаванию в параллельно-последовательной и одновременной системах обучения. Основные документы планирования: учебные планы, программа, графики прохождения программного материала, рабочие планы (четвертные), конспекты уроков

5.	<p><b>Образовательные технологии</b></p> <p>При подготовке бакалавров используются следующие основные формы проведения учебных занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• интерактивные лекции;</li> <li>• лекции-пресс-конференции;</li> <li>• тренинги и семинары по развитию профессиональных навыков;</li> </ul> <p>групповые, научные дискуссии, дебаты.</p>
6.	<p><b>Используемые ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Internet»; информационные технологии, программные средства и информационно-справочные системы</b></p>
	<p><b>В ходе обучения используются средства для обеспечения коммуникации, которые включают несколько форм:</b> электронную почту, Internet. При помощи этих средств преподаватель и обучаемые совместно используют информацию, сотрудничают в решении общих проблем, публикуют свои идеи или комментарии, участвуют в решении задач и их обсуждении.</p> <p><b>Возможности использования электронной почты:</b></p> <p>С помощью электронной почты преподаватель может немедленно распространить ответы на наиболее часто возникающие вопросы;</p> <p>С помощью электронной почты обучаемые могут посылать текущие отчеты о выполнении домашних заданий, презентациях и т.д.;</p> <p><b>Возможность использования Internet:</b></p> <p>Специфика технологий Internet заключается в том, что они предоставляют обучаемым и педагогу огромные возможности выбора источников информации, необходимой в образовательном процессе:</p> <p>Размещение базовой и дополнительной информации, необходимой для учебного процесса, на сайте кафедры</p> <p>Размещение ссылок на разнообразные базы данных ведущих библиотек, информационных, научных и учебных центров</p> <p>Используется стандартное программное обеспечение (MS Excel и др.).</p>
7.	<p><b>Формы текущего рубежного контроля</b></p>
	<p>Вопросы текущего контроля, реферат, тесты/задания, контрольные вопросы</p>
8.	<p><b>Форма промежуточного контроля</b></p>
	<p>Экзамен в 3 семестре</p>