

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Б1.О.20.01
(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Спортивно-педагогический практикум 1

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки (специальности)
49.03.01 Физическая культура

направленность (профиль)/специализация
Педагогическая и тренерская деятельность

Форма обучения: заочная

Год набора: 2021

Общая трудоемкость: 4 ЗЕ

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	2	Итого
Форма контроля	экзамен	
Вид занятий		
Лекции		
Лабораторные		
Практические	8	8
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР		
Промежуточная аттестация	0,35	0,35
Контактная работа	8,35	8,35
Самостоятельная работа	127	127
Контроль	8,65	8,65
Итого	144	144

Рабочую программу составил(и):

Доцент, к.п.н, доцент Лазунина И.В.

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рецензирование рабочей программы дисциплины:

☐

Отсутствует

☐

Рецензент

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки (специальности)

49.03.01 Физическая культура

Срок действия рабочей программы дисциплины до «30» декабря 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(протокол заседания № 2 от «18» сентября 2020 г.).

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – обеспечить профессионально-методическую подготовку, необходимую будущим бакалаврам для осуществления физического воспитания средствами плавания

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина:
«История (история России, всеобщая история)», «Анатомия человека»

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

«Теория и методика физической культуры», «Базовые виды двигательной деятельности», «Физическая культура и спорт»

3. Планируемые результаты обучения

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Знать: здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма
		Уметь: выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма
		Владеть: опытом выбора здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма
	УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знать: оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
		Уметь: планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
		Владеть: опытом планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и

		обеспечения работоспособности
	УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знать: нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
		Уметь: соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	ОПК-3.1 Знает показания и противопоказания к применению тех или иных средств, методов и методических приемов при регулировании нагрузки	Владеть: опытом поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		Знать: показания и противопоказания к применению тех или иных средств, методов и методических приемов при регулировании нагрузки
	ОПК-3.2 Применяет методы качественной и количественной оценки уровней физической и	Уметь: проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
		Знать: методы качественной и количественной оценки уровней физической и

		технической подготовленности
		Уметь: применять методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей; использует способы обработки результатов измерений и владеет их педагогической интерпретацией
		Владеть: опытом применения методов качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей; владеть их педагогической интерпретацией
		Знать: занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности
	ОПК-3.3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности	Уметь: проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности
		Владеть: опытом проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности
ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	ОПК-4.1 Изучает специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	Знать: специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований
		Уметь: проводить тренировочные занятия различной направленности и

		организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта
		Владеть: опытом проведения тренировочных занятий различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта
	ОПК-4.2 Контролирует и оценивает работу занимающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств, определяет их причины, индивидуализирует и корректирует процесс обучения и воспитания	Знать: работу занимающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств обучения и воспитания
		Уметь: определять причины, индивидуализировать и корректировать процесс обучения и воспитания
		Владеть: опытом проведения тренировочных занятий различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта
	ОПК-4.3 Имеет опыт проведения учебно-тренировочных занятий по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося.	Знать: учебно-тренировочные занятия по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося.
		Уметь: проводить учебно-тренировочные занятия по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося.
		Владеть: опытом проведения учебно-тренировочных занятий по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося.

ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	ОПК-6.1 Изучает методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенностей питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах	Знать: методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенностей питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах
		Уметь: формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни
		Владеть: опытом формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности
	ОПК-6.2 Использует накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях	Знать: ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях
		Уметь: использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях
		Владеть: опытом формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности

	<p>ОПК-6.3 Проводит с обучающимися теоретические занятия и беседы о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима</p>	<p>Знать: основы здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима</p> <p>Уметь: проводить с обучающимися теоретические занятия и беседы о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима</p> <p>Владеть: опытом формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности</p>
--	--	---

4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	Пр3 1	Обучение технике плаванию кролем на спине	2	2		-	
	Пр3 2	Сдача норматива - проплывание 50 м кролем на спине	2	2	-	-	сдача норматива
	ИД3	Составление конспекта в рабочей тетради по теме Методика обучения технике плавания "кроль на спине"	2	63,5	-	-	конспектирование
	Пр3 3	Обучение технике плавания кроль на груди Практическое занятие.	2	2	-		
	Пр3 4	Сдача норматива - проплывание 50 м кролем на груди	2	2	-		сдача норматива
	ИД3 2	Составление конспекта в рабочей тетради по теме Методика обучения технике плавания "кроль на груди"	2	63,5	-		конспектирование
	ПА			0,35	-		
	Контроль			8,65	-		
Итого:				144	-		

5. Образовательные технологии

При обучении используются следующие образовательные технологии, направленные на формирование компетенций выпускника:

- **технология традиционного обучения** (практические занятия, самостоятельная работа)

Формы обучения:

- **технология развития критического мышления** - организация учебного процесса, при котором студенты проверяют; анализируют, развивают, применяют получаемую информацию с целью развития когнитивных умений и навыков.

6. Методические указания по освоению дисциплины

Работа с рекомендованной литературой

При работе с основной и дополнительной литературой целесообразно придерживаться такой последовательности. Сначала прочитать весь заданный текст в быстром темпе. Цель такого чтения заключается в том, чтобы создать общее представление об изучаемом материале, понять общий смысл прочитанного. Затем прочитать вторично, более медленно, чтобы в ходе чтения понять и запомнить смысл каждой фразы, каждого положения и вопроса в целом. Чтение приносит пользу и становится продуктивным, когда сопровождается записями. Это может быть составление плана прочитанного текста, тезисы или выписки, конспектирование и др. Выбор вида записи зависит от характера изучаемого материала и целей работы с ним. Если содержание материала несложное, легко усваиваемое, можно ограничиться составлением плана. Если материал содержит новую и трудно усваиваемую информацию, целесообразно его законспектировать.

План – это схема прочитанного материала, перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала.

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника.

Различаются четыре типа конспектов:

- план-конспект – это развернутый детализированный план, в котором по наиболее сложным вопросам даются подробные пояснения,
- текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника,
- свободный конспект – это четко и кратко изложенные основные положения в результате глубокого изучения материала, могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом,
- тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает ответ по изучаемому вопросу.

В процессе изучения материала источника и составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым и удобным для работы.

7. Оценочные средства

7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
2	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Сдача норматива, конспектирование Вопросы к экзамену №1-5</i>
2	ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	<i>Сдача норматива, конспектирование Вопросы к экзамену № 6-10</i>
2	ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	<i>Сдача норматива, конспектирование Вопросы к экзамену № 11-17</i>
2	ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	<i>Сдача норматива, конспектирование Вопросы к экзамену №18-23</i>

7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

7.2.1. Конспектирование

Типовой(ые) пример(ы) задания(ий)

№ п/п	Темы
1	Методика обучения технике плавания "кроль на спине"
2	Методика обучения технике плавания "кроль на груди"

Краткое описание и регламент выполнения

1. Определите цель составления конспекта.
2. Читая изучаемый материал в электронном виде в первый раз, разделите его на основные смысловые части, выделите главные мысли, сформулируйте выводы.
3. Если составляете план - конспект, сформулируйте названия пунктов и определите информацию, которую следует включить в план-конспект для раскрытия пунктов плана.
4. Наиболее существенные положения изучаемого материала (тезисы) последовательно и кратко излагайте своими словами или приводите в виде цитат.
5. Включайте в конспект не только основные положения, но и обосновывающие их выводы, конкретные факты и примеры (без подробного описания).
6. Составляя конспект, записывайте отдельные слова сокращённо, выписывайте только ключевые слова, делайте ссылки на страницы конспектируемой работы, применяйте условные обозначения.
7. Для того, чтобы форма конспекта отражала его содержание, располагайте абзацы «ступеньками», подобно пунктам и подпунктам плана, применяйте разнообразные способы подчеркивания, используйте карандаши и ручки разного цвета.
8. Отмечайте непонятные места, новые слова, имена, даты.
9. При конспектировании старайтесь выразить авторскую мысль своими словами. Стремитесь к тому, чтобы один абзац авторского текста был передан при конспектировании одним, максимум двумя предложениями.

Критерии оценки:

Индивидуальное домашнее задание ИДЗ	«отлично» - конспект составлен без замечаний, «хорошо» - конспект составлен, но имеются замечания, которые необходимо устранить «удовлетворительно» - конспект составлен с ошибками, имеются замечания, которые необходимо устранить «неудовлетворительно» - конспект не сдан
-------------------------------------	--

7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Семестр 2

	Вопросы к экзамену
1.	Спортивное плавание и водные виды спорта
2.	Понятие о технике плавания
3.	Техника плавания способом кроль на груди. Общая характеристика способа

4.	Техника плавания способом кроль на груди. Положение тела и движения ногами
5.	Техника плавания способом кроль на груди. Движения руками и дыхание
6.	Техника плавания способом кроль на груди. Общее согласование движений
7.	Техника плавания способом кроль на спине. Общая характеристика способа
8.	Техника плавания способом кроль на спине. Положение тела и движения ногами
9.	Техника плавания способом кроль на спине. Движения руками и дыхание
10.	Техника плавания способом кроль на спине. Общее согласование движений
11.	Техника плавания способом брасс. Общая характеристика способа
12.	Техника плавания способом брасс. Положение тела и движения ногами
13.	Техника плавания способом брасс. Движения руками и дыхание
14.	Техника плавания способом брасс. Общее согласование движений
15.	Техника плавания способом баттерфляй. Общая характеристика способа
16.	Техника плавания способом баттерфляй. Движения ногами
17.	Техника плавания способом баттерфляй. Движения руками и дыхание
18.	Техника плавания способом баттерфляй. Общее согласование движений
19.	Техника выполнения стартов. Старт с тумбочки
20.	Техника выполнения стартов. Старт из воды
21.	Открытый плоский поворот при плавании кролем на груди
22.	Открытый плоский поворот при плавании кролем на спине
23.	Поворот кувырком вперед (поворот с вращением без касания рукой стенки) при плавании кролем на груди

7.3.2. Критерии и нормы оценки

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
2	Экзамен (устно)	«отлично»	выставляется студенту, который на теоретический вопрос глубоко, последовательно, содержательно, полно, правильно и осмысленно выстраивает свой ответ, излагает его на высоком научно-теоретическом уровне, умело использует знания основной и дополнительной литературы. Во время ответа студент свободно оперирует знанием современных

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
			технологий обучения и концепций, умеет сравнивать и оценивать различные научные подходы, выделять неизученные аспекты, возникающие противоречия, перспективы развития, может подтвердить теоретические положения примерами. При дополнительных вопросах студент способен свободно вести диалог, пользуясь современными научными данными.
		«хорошо»	выставляется студенту, который полно раскрывает содержание материала в объеме, предусмотренном программой, оперирует знаниями основной и дополнительной литературы, излагает материал грамотным языком, владеет понятийным аппаратом, обладает знаниями. При изложении материала студентом допускаются незначительные пробелы, не искажающие содержание ответа на вопросы. При дополнительных вопросах студент способен вести диалог, пользуясь современными научными данными и свободно устранять замечания по отдельным вопросам.
		«удовлетворительно»	выставляется студенту, который не достаточно логично, последовательно и осмысленно выстраивает свой ответ. Студент на предлагаемые вопросы не способен достаточно полно раскрыть современные теории и концепции, не показывает достаточные знания по рекомендуемой литературе. Допускает отдельные неточности в использовании научной терминологии.

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
		«неудовлетворительно»	выставляется студенту, который обнаруживает пробелы в знаниях основного программного материала, допускает принципиальные, грубые ошибки в ответах на основные вопросы, проявляет неуверенность и неточность в ответах на дополнительные вопросы. Объем знаний недостаточен для дальнейшей успешной профессиональной деятельности.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Булгакова, Н. Ж.	Плавание	учебник	2017	ЭБС "ZNANIUM.COM"
2	Гумеров Р. А.	Теория и методика обучения плаванию	учебное пособие	2015	ЭБС "IPRbooks"
3	Степанова М. В.	Плавание в системе физического воспитания студентов вузов	учебное пособие	2017	ЭБС "IPRbooks"

8.2. Дополнительная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Карась Т. Ю	Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб.-практ. пособие / Т. Ю. Карась ; Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет. - 2-е электронное издание. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 131 с.	учебно-практическое пособие	2019	ЭБС "IPRbooks"

8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- WebofScience [Электронный ресурс] : мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016– . – Режим доступа : apps.webofknowledge.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Scopus [Электронный ресурс] : реферативная база данных. – Netherlands: Elsevier, 2004– . – Режим доступа : scopus.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Elibrary [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Москва : НЭБ, 2000– . – Режим доступа : elibrary.ru. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- SpringerLink [Электронный ресурс] : [база данных]. – Switzerland: SpringerNature, 1842– . – Режим доступа : link.springer.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.

8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1	Windows	1398
2	Office Standart	1398

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

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
1	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации (У-125)	Парты (монблок) двухместные; стол преподавательский; стул, доска аудиторная; проектор.
2	Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для проведения лабораторных работ. Учебная аудитория для практических занятий. Учебная аудитория для выполнения учебных, курсовых и дипломных работ. Учебная аудитория для курсового	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
	<p>проектирования (выполнения курсовых работ).</p> <p>Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций</p> <p>Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p>Помещение для самостоятельной работы (У-213)</p>	