



Врио директора института ФКСиБЖ

/А.С. Артемов /

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.01.04 Плавание

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль): Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности

Квалификация (степень): бакалавр

Форма обучения: очная

Институт: физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

Кафедра: теории и методики физического воспитания

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	4		
Семестр/триместр	7		

Лекции			
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия	36		
Консультации			
в т.ч. практическая подготовка	2		
Форма(ы) промежуточной аттестации	Зачет		
Контроль			
Иные формы работы			
Самостоятельная работа	36		

Всего часов: 72

Трудоемкость: 2 зачетных единицы.

Разработчик рабочей программы:
кандидат педагогических наук, доцент

В.В. Семянникова

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель изучения дисциплины:

- сформировать представление о закономерностях взаимоотношений организма пловца с водной средой, в которой происходят движения пловца,
- сформировать знания, умения и навыки, необходимые в самостоятельной педагогической деятельности и организационной работе по плаванию в различных типах учебных заведений;
- формирование профессиональной готовности к оказанию помощи на воде.

Задачи изучения дисциплины:

- сформировать представление о научно-теоретических основах плавания;
- сформировать знания, умения и навыки техники спортивных и прикладных способов плавания;
- владение методами и приёмами обучения, организации и управления учебным процессом;
- освоить способы освобождения от захвата тонущего, его транспортировку и оказание первой до врачебной помощи.

Место дисциплины в структуре ОПОП: реализуется в рамках обязательной части блока Б1. Дисциплины (модули).

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ПКС-1	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- основы частных(ой) методик(и) обучения по дисциплине согласно направленности (профилям) Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности;- характеристики личностных, метапредметных и предметных результатов обучающихся в контексте обучения дисциплине согласно направленности (профилю) Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности (согласно ФГОС и примерной учебной программы);- современные образовательные технологии и методические закономерности их выбора;- методы контроля, оценивания и коррекции результатов обучения дисциплине согласно направленности (профилям) Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности;	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none">- структуру техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней; о закономерностях процесса обучения в плавании, формах и методах проведения занятий;- различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств обучающихся;- методы и методики педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях. <p>последовательность действий при спасании вплавь, приемы; транспортирования тонущего к берегу и выноса пострадавшего на берег, оказание первой помощи при утоплении.</p> <ul style="list-style-type: none">- Виды документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс, требования к ее ведению и оформлению.

	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проектировать рабочую программу по дисциплине согласно направленности (профилям) Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности; - проектировать и реализовывать различные формы обучения и организации внеурочной деятельности обучающихся по дисциплине согласно направленности (профилю) Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности обеспечивающие достижение метапредметных, предметных и личностных результатов; 	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - плавать спортивными и прикладными способами; уметь оказать помощь пострадавшим на воде; - проводить педагогический контроль на занятиях. - Использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств; - Использовать опыт при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий в процессе руководства деятельностью обучающихся. <p>Использовать знания, умения и навыки, необходимые в самостоятельной деятельности и организационной работе по плаванию.</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать и управлять учебно-тренировочной, спортивной и массовой работой по плаванию.
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами обучения по дисциплине согласно направленности (профилям) Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности и методикой их выбора с учетом особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучаемых; -современными образовательными технологиями обеспечивающими достижение метапредметных, предметных и личностных результатов обучающихся; - методами контроля, оценки и коррекции результатов обучения по дисциплине согласно направленности (профилю) Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности 	<p>Владеет:</p> <p>методами и приёмами обучения и преподавания;</p> <p>различными методами, приемами и формами организации учебно-тренировочных занятий, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся.</p> <p>Навыками, необходимыми в самостоятельной педагогической деятельности и организационной работе в различных типах учебных заведений.</p>
ПКС-2	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закономерности, принципы и уровни формирования и реализации содержания образования по дисциплине, соответствующей направленности (профилю) Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности; 	<p>Знает:</p> <p>Технику двигательных действий и тактику спортивной деятельности в плавании;</p> <p>основы организации соревновательной деятельности, систему соревнований по плаванию;</p> <p>организационно-педагогические и</p>

	<p>- структуру, состав и дидактические единицы содержания школьного предмета по дисциплине согласно направленности (профилю) Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности;</p>	<p>психологические основы руководства соревновательной деятельностью пловцов; формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсменов-пловцов; методы и методики педагогического контроля на соревнованиях по плаванию; виды документации, обеспечивающей соревновательную деятельность спортсменов, требования к ее ведению и оформлению; технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю; систему спортивного отбора и спортивной ориентации в плавании, критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности</p>
	<p>Уметь: - осуществлять отбор учебного содержания для реализации в различных формах обучения дисциплине согласно направленности (профилю) Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности в соответствии с дидактическими целями, возрастными особенностями обучающихся и требованиями ФГОС общего образования;</p>	<p>Умеет: использовать методы, приемы и формы организации и руководства соревновательной деятельностью пловцов, с учетом их подготовленности занимающихся; соблюдать технику безопасности; проводить педагогический контроль на соревнованиях; оценивать процесс и результаты тренировочной и соревновательной деятельности пловцов; использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов; осуществлять судейство при проведении соревнований по плаванию различного уровня</p>
	<p>Владеть: - предметным содержанием дисциплины согласно направленности (профилю) Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности; - умениями отбора вариативного содержания с учетом взаимосвязи урочной и внеурочной форм обучения дисциплине согласно</p>	<p>Владеет: навыками проведения судейства в плавании при организации соревнований различного уровня; проведением оценки уровня различных сторон подготовленности занимающихся плаванием; навыками тренировочной и соревновательной деятельности в плавании;</p>

	направленности (профилю) Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности	ведением документации, обеспечивающей соревновательную деятельность спортсменов пловцов; соблюдение техники безопасности; навыками педагогического контроля в процессе соревновательной деятельности; навыками спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, владеть критериями и подходами в диагностике спортивной предрасположенности;
--	--	--

II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			ИФР	Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ		
1.	Раздел 1. Теоретические основы техники спортивного плавания	16	-	-	-		16
2.	Тема 1. Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов	4					4
3	Тема 2. Основы обучения двигательным действиям в плавании. Основы преподавания плавания.	4					4
4	Тема 3. Освоение с водой. Игры и развлечения в воде».	4					4
5	Тема 4. Методика обучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов	4					4
8	Раздел 2. Методика обучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов	56	-	36	-	-	20
9	Тема 5. «Комплексное и эстафетное плавание».	16	-	12			4
10	Тема 6. Прикладное плавание.	20		12			8
11	Тема 7. Совершенствование техники плавания.	20		12			8

12	Форма отчетности	зачет					
13	в т.ч. практическая подготовка	2					
14	Консультации						
15	Контроль						
16	Итого за 7 семестр		-	36	-	-	36
17	ИТОГО:	72	-	36	-	-	36

Очно-заочная форма обучения не реализуется
Заочная форма обучения не реализуется

III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Текущая аттестация проводится в форме:

- тестирование;
- контрольные работы;
- разработка и написание конспекта урока по плаванию;
- проведение зачётного урока по обучению плавания;
- реферативные сообщения.

Типовой вариант контрольной работы

Вариант I .

1. Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди.
2. Равновесие тела в воде. Центр тяжести и центр плавучести.
3. Сопротивление трения.

Вариант II .

1. Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй.
2. Удельный вес, плавучесть тела человека и причины их колебаний
3. Сопротивление вихреобразования.

Вариант III .

1. Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс..
2. Цикл движений. Темп. Ритм движений. Шаг пловца.
3. Угол атаки. Лобовое или мидельное сечение.
- 4.

Оценка	5	4	3
ОФП и СФП на суше	Ю/Д		
1. Отжимание	60/30	50/25	40/20
2. Подтягивание на перекладине	15/25	12/22	9/18
3. Рост стоя с поднятой рукой и последующим прыжком вверх, толчком двумя ногами со взмахом рук и касанием рукой стенки (см)	63/48	50/40	37/33
4. Наклон вперед, стоя на гимнастической	20/20	15/15	10/10

скамейке (см)			
5. Выкрут руками вперёд-назад с учётом ширины хвата (см)	50/45	55/50	60/55
6. Сед " на брасс" из положения стойка ноги врозь.	20/18	15/14	10/9
В воде			
1. 100 метров вольным стилем.	1.30,00/ 1.40,00	1.35,00/ 1.45,00	1.40,00/ 1.50,00
2. 100м комплексное плавание	1.40.00/ 1.50,00	1.47.00/ 1.55,00	1.55.00/ 2.00,00
3. 400, 800 метров вольным стилем.	Б/учёта времени	Б/учёта времени	Б/учёта времени

Примерная тематика рефератов

1. Техника безопасности на занятиях плаванием.
2. Прикладное значение плавания.
3. Анализ техники способов искусственного дыхания.
4. Анализ техники ныряния в длину и глубину.
5. Оказание помощи пострадавшему в воде.
6. Обучение облегчённым способам плавания.
7. Анализ подготовительных упражнений для освоения с водой.
8. Техника плавания способом «дельфин».
9. Техника стартов.
10. Техника поворотов.
11. Водные виды спорта.
12. Спортивное плавание.
13. Техника безопасности при проведении занятий в бассейнах и на открытых водоемах.
14. Организация и проведение соревнований по плаванию.
15. Организация и проведение водных праздников.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачета, зачета с оценкой, экзамена, КПс использованием следующих оценочных материалов:

Вопросы к зачету (7 семестр, очная форма обучения)

1. Что изучает научная дисциплина «плавание».
2. Выталкивающая сила. Уменьшение и увеличение

удельного веса.

3.Зависимость скорости, темпа и длины шага при плавании различными способами.

4.Соппротивление трения, вихреобразование, волнообразование.

5.Создание движущей силы.

6.Фазовая структура движений.

7.Лобовое или мидельное сечение.

8.Специальные термины, применяемые в плавание: «цикл движений», «темп движений», «ритм движений», «шаг пловца», «угол атаки».

9. Удельный вес и плавучесть тела человека и причины их колебаний.

10.Зависимость сопротивления воды от мидельного сечения и от скорости движения тела.

11. Использование сопротивления воды для создания подъемной силы и силы тяги.

12. Равновесие тела в воде. Центр тяжести и центр плавучести.

13.Зависимость сопротивления воды от скорости движения.

14.Зависимость сопротивления воды от формы тела и лобового сечения.

15.Физические свойства воды и их влияние на технику плавания.

16.Анатомическое строение тела человека и влияние его на технику плавания.

17.Влияние физиологических функций, протекающих в организме на технику плавания.

18.Реакция опоры как основное условие динамического плавания.

19.Понятие о технике плавания. Факторы определяющие технику плавания.

20.Отметьте в чем наблюдается различие в согласовании движений при плавании двухударным и шестиударным кролем на груди.

21.Проанализируйте технику движений ногами при и плавании кролем на груди.

22.Проанализируйте технику движений рук и их согласование с дыханием при плавании кролем на груди.

23.Охарактеризуйте технику плавания кролем на спине.

24.Охарактеризуйте технику плавания способом дельфин.

25. Проанализируйте технику движений ногами при плавании брассом.

26.Техника выполнения старта при плавании на спине.

27.Техника выполнения поворота при плавании на спине.

28.Техника облегченных способов плавания.

29.Проанализировать технику движений руками дыхания при плавании дельфином.

30. Проанализировать технику выполнения поворота при плавании на спине.

31.Проанализировать технику движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом брассом

32.Проанализировать технику выполнения поворотов при плавании кролем на груди, брассом.

33.Проанализируйте технику выполнения старта с тумбочки, назвать фазы движений.

34. Проанализируйте технику старта из воды.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Основная литература

1. Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516564> (дата обращения: 01.03.2023).

2. Плавание: учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516455> (дата обращения: 31.10.2023).

4.2. Дополнительная литература

1. Петрова, Н.Л. Плавание: начальное обучение с видеокурсом / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. - Москва: Человек, 2013. - 149 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906131-07-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461426> (дата обращения: 01.03.2023)

2. Шарафутдинов, А.Ш. Плыдем к успеху! : учебно-методическое пособие / А.Ш. Шарафутдинов ; под ред. А.И. Фукина ; Институт экономики, управления и права (г. Казань). - 2-е изд. - Казань : Познание, 2013. - 148 с. : ил. - ISBN 978-5-8399-0434-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=257989> (дата обращения: 01.03.2023)

V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	http://www.biblioclub.ru	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой

			имеется доступ к сети Интернет
2.	http://catalog.vlgmuk.ru	Каталог образовательных Интернет - ресурсов	Свободный доступ
3	http://lib.sportedu.ru http://www.iqlib.ru http://www.trainer.h1.ru http://lesgaft.spb.ru	Российский общеобразовательный портал	Свободный доступ

VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1.	www.school.edu.ru	Российский общеобразовательный портал	Свободный доступ.
2.	www.garant.ru	Гарант.РУ – информационно-правовой портал	Свободный доступ.

VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- LibreOffice и др.

VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебные занятия проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью, в том числе стационарными или переносными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.