



Врио директора института ФКСиБЖ

/А.С. Артемов /

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.02.01 Плавание - спортивное совершенствование

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

Направленность (профиль): Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка)

Квалификация (степень): *бакалавр*

Форма обучения: *очно-заочная*

Институт: Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

Кафедра: теории и методики физического воспитания

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс		3	
Семестр/триместр		7, 8	

Лекции		10	
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия		12	
Консультации			
Форма(ы) промежуточной аттестации		Зачет Экзамен-0,3	
Контроль		9	
Иные формы работы			
Самостоятельная работа		148,7	

Всего часов: 180

Трудоемкость: 5 зачетных единиц.

Разработчик(и) рабочей программы:

кандидат педагогических наук, старший преподаватель Воравко Е.Н.

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;
- освоить способы освобождения от захвата тонущего, его транспортировку и оказание первой доврачебной помощи.

Место дисциплины в структуре ОПОП: реализуется в рамках вариативной части (части, формируемой участниками образовательных отношений) блока Б1, МОДУЛЬ 8 " Дополнительное образование (спортивная тренировка)"

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ПКС-1	<p>Знать:</p> <p>основы частных (ой) методик (и) обучения по дисциплине согласно направленности (профилям) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка);</p> <p>- характеристики личностных, метапредметных и предметных результатов обучения в контексте обучения дисциплине согласно направленности (профилям) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка) (согласно ФГОС и примерной учебной программы);</p> <p>- современные образовательные технологии и методические закономерности их выбора;</p> <p>- методы контроля, оценивания и коррекции результатов обучения дисциплине</p>	<p>- структуру техники спортивных способов плавания и методику преподавания;</p> <p>- различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств обучающихся;</p> <p>- методы и методики педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях</p>

	<p>гласнонаправленности(профилям)Физическаякультура,Дополнительноеобразование(спортивная Тренировка)</p>	
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проектировать рабочую программу по дисциплинесогласнонаправленности(профилям)Физическаякультура, Дополнительное образование (спортивнаятренировка); - проектировать и реализовывать различные формыобученияиорганизациивнеурочнойдеятельностиобучающихсяподисциплинесогласнонаправленности(профилям)Физическаякультура,Дополнительноеобразование(спортивнаятренировка)обеспечивающиедостижениеметапредметных,предметныхилиличностных результатов. 	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать технику безопасности;проводить педагогический контроль на занятиях. - Использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств; использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт в процессе руководства деятельностизанимающихся; осуществлять судейство при проведении соревнований по плаванию различного уровня
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методамиобученияподисциплинесогласнонаправленности(профилям)Физическаякультура,Дополнительноеобразование(спортивнаятренировка)иметодикойихвыборасучетомособенностейсодержанияучебногоматериала,возрастаиобразовательныхпотребностейобучаемых; - современнымиобразовательнымитехнологиямиобеспечивающимидостижениеметапредметных,предметныхилиличностныхрезультатовобучающихся; - методамиконтроля,оценкиикоррекциирезультатовобученияподисциплинесогласнонаправленности(профилям)Физическаякультура,Дополнительное образование(спортивная тренировка). 	<p>Владеет</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками организации и управления учебно-тренировочной, спортивной и массовой работой по плаванию. - владеет методами контроля в процессе организации соревновательной деятельности и тренировочного процесса по плаванию

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, Дополнительное образование (спортивная тренировка); – структуру, состав и дидактические единицы содержания школьного предмета по дисциплине согласно направленности (профилю) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка); 	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> о закономерностях процесса обучения в плавании, формах и методах проведения занятий; - методы и методики педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях. - Виды документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс, требования к ее ведению и оформлению.
	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – осуществлять отбор учебного содержания для реализации в различных формах обучения дисциплине согласно направленности (профилю) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка) в соответствии с дидактическими целями, возрастными особенностями обучающихся и требованиями ФГОС общего образования; 	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Использовать опыт при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий в процессе руководства деятельностью обучающихся. - организовывать и управлять учебно-тренировочной, спортивной и массовой работой по плаванию.
	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - предметным содержанием дисциплины согласно направленности (профилю) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка); – умениями отбора вариативного содержания с учетом взаимосвязи урочной и внеурочной форм обучения дисциплине согласно направленности (профилю) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка) 	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами и приёмами обучения и преподавания; различными методами, приемами и формами организации учебно-тренировочных занятий, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся. Навыками, необходимыми в самостоятельной педагогической деятельности и организационной работе в различных типах учебных заведений

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 не реализуется

Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			ИФР	Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ		
1	Раздел 1. Спортивное плавание						
2.	Тема 1.1. Научно-теоретические основы техники спортивного плавания	14	2				12
3.	Тема 1.2. Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов	16	2	2			12
4	Тема 1.3 Освоение с водой. Игры и развлечения в воде»	14		2			12
5	Тема 2.1. Методика обучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов	28	4	4			20
6	Форма отчетности	Зачет					
7	Итого за 7 триместр	72	8	8			56
8	Тема 2.2«Комплексное и эстафетное плавание».	32		2			30
9	Тема 2.3 Прикладное плавание.	32		2			30
10	Тема2.4.Совершенствование техники плавания. Организация и проведение соревнований. Состав судейской коллегии по плаванию, их права и обязанности.	34,7	2				32,7
11	Форма отчетности	экзамен-0,3					
12	Консультации						
13	Контроль	9					
14	Итого за 8 триместр	108	2	4			92,7
15	ИТОГО:	180	10	12			148,7

Заочная форма обучения не реализуется

III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И

ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Оценка освоения обучающимися содержания дисциплины включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающихся.

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины и осуществляется с помощью следующих оценочных средств: устный опрос по ходу лекций и в конце ее, письменное тестирование (контрольная работа), выполнение практических заданий, тестирование уровня двигательной (плавательной) подготовленности студентов определяется с помощью контрольных тестов.

Внутри семестровая аттестация проводится в форме контрольной работы.

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.

Контрольные тесты.

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 скамейке (см)	20/20	15/15	10/10
5. Выкрут руками вперед-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. 800 метров вольным стилем.	Б/учёта времени	Б/учёта времени	Б/учёта времени

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме экзамена, с использованием следующих оценочных материалов: перечень вопросов к экзамену и практических (тестовых) заданий.

Вопросы к зачету (7 триместр)

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. Сопротивление трения, вихреобразование, волнообразование.
5. Создание движущей силы.
6. Фазовая структура движений.
7. Лобовое или мидельное сечение.
8. Специальные термины, применяемые в плавании: «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.

Вопросы к экзамену (8триместр)

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. Сопротивление трения, вихреобразование, волнообразование.
5. Создание движущей силы.
6. Фазовая структура движений.
7. Цикл движений. Темп. Ритм движений. Шаг пловца.
8. Угол атаки. Лобовое или мидельное сечение.
9. Удельный вес, 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 формы тела, лобового сечения и скорости движения тела в воде.
14. Физические свойства воды и их влияние на технику плавания.
15. Анатомическое строение тела человека и влияние его на технику плавания.
16. Влияние физиологических функций на технику плавания.
17. Реакция опоры как основное условие динамического плавания.
18. Понятие о технике плавания. Факторы, определяющие технику плавания.
19. Проанализируйте технику плавания спортивными способами.
20. Проанализируйте технику стартов и поворотов.
21. Проанализируйте технику движений ногами при 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
 33. кролем на груди, брассом.
 34. Проанализируйте технику выполнения старта с тумбочки, назвать фазы движений.
 35. Проанализируйте технику старта из воды.
 36. Положение о соревнованиях по плаванию.
 37. Виды соревнований по плаванию.
 38. Состав судейской коллегии по плаванию.
 39. Права и обязанности главного судьи соревнований.
 40. Права и обязанности врача на соревнованиях по плаванию.
 41. Права и обязанности главного секретаря и секретарей соревнований по плаванию.
 42. Права и обязанности старшего секундометриста и секундометристов.
 43. Права и обязанности стартера.

44. Какие обязанности у судьи при участниках, судьи информатора.
45. Какие права и обязанности у судей на дистанции.
46. Какие права и обязанности у судей на финише, судей на поворотах?
47. Какие дистанции входят в программу международных соревнований по плаванию.
48. Тестирование в спортивном плавании.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Основная литература

1. Жукова, Е. С. Контроль физической и технической подготовленности пловцов: практикум : / Е. С. Жукова, О. Б. Галеева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. – 104 с. : – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690311>[Электронный ресурс]. (дата обращения: 09.06.2023)
2. Казызаева А.С. Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание: учебное пособие : А. С. Казызаева, [и др.] ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики плавания. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016. – 120 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=607555> / [Электронный ресурс] (дата обращения: 09.06.2023).

4.2. Дополнительная литература

1. Бакшеев, М. Д. Построение микроциклов в спортивном плавании: учебное пособие : / М. Д. Бакшеев, А. С. Казызаева. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. – 96 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/> (дата обращения: 09.06.2023). – Библиогр.: с. 71. [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=257989>
2. Степанова, М. В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов : учебное пособие / М. В. Степанова ; Оренбургский государственный университет. – 2-е, изд., доп. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. – 137 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481808> [Электронный ресурс]. (дата обращения: 19.06.2023).

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

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
3	http://lib.sportedu.ru http://www.iqlib.ru http://www.trainer.h1.ru http://lesgaft.spb.ru	Российский общеобразовательный портал	Свободный доступ
2.	http://edu.ru/	Российское образование: Федеральный портал. Включает ссылки на порталы и сайты образовательных учреждений; государственные образовательные стандарты; нормативные документы; каталог экскурсий и обучающих программ.	Свободный доступ

VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1.	http://www.biblioclub.ru	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем предоставляется неограниченный индивидуальный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	www.garant.ru	Информационно-правовой портал	Свободный доступ
3.	www.elibrary.ru	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ
4.	www.consultant.ru	Российская компьютерная справочно-правовая система	Свободный доступ
5.	www.school.edu.ru	Российский общеобразовательный 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

Практические занятия проводятся в спортивных сооружениях и в учебных аудиториях для проведения лекций и семинаров. Аудитории укомплектованы специализированной мебелью. Часть из них укомплектованы техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории (проектор, экран, компьютер/ноутбук). При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используется компьютерная техника для показа учебных фильмов, демонстрации наглядных материалов и презентаций, соответствующих темам рабочей программы.

В ходе образовательного процесса осуществляется самостоятельный поиск студентами дополнительного учебного материала с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных библиотечных систем. Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.