

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

**Кафедра теории и методики
спортивных дисциплин
(ТиМСД_ФФКиС)**

наименование кафедры

подпись, инициалы, фамилия

«___» _____ 20__ г.

институт, реализующий ОП ВО

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

**Кафедра теории и методики
спортивных дисциплин
(ТиМСД_ФФКиС)**

наименование кафедры

Близневский А.Ю.

подпись, инициалы, фамилия

«___» _____ 20__ г.

институт, реализующий дисциплину

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ПЛАВАНИЕ**

Дисциплина Б1.О.35 Плавание

Направление подготовки /
специальность _____

Направленность
(профиль) _____

Форма обучения заочная

Год набора 2021

Красноярск 2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования с учетом профессиональных стандартов по укрупненной группе

490000 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Направление подготовки /специальность (профиль/специализация)

49.03.01 Физическая культура

Программу
составили

доцент, Федоров Валентин Иванович

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель преподавания дисциплины

Целью изучения дисциплины является формирование системы знаний, навыков и умений в области теоретических основ и методических приемов в избранном виде спорта «Плавание» будущему тренеру и преподавателю физической культуры.

Предметом дисциплины «Плавание» является история плавания, техника спортивных способов плавания и методика обучения, и основы судейства соревнований.

1.2 Задачи изучения дисциплины

- обучить студентов основным правилам поведения на воде и нахождения в плавательном бассейне;
- изучить основы техники основных способов спортивного плавания;
- овладеть навыками прикладного плавания;
- овладеть методикой обучения плаванию;
- овладеть основами организации и проведения соревнований по плаванию;

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

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:Использует психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта
ОПК-3.2:Проводит с обучающимися занятия на основе комплекса специальных упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта, включая выбранный с целью развития технической подготовленности
ОПК-4:Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта
ОПК-4.1:Объясняет терминологию, средства и методы технической подготовки, двигательную задачу в избранном виде спорта
ОПК-4.2:Проводит с занимающимися тренировочные занятия на основе комплекса общеразвивающих и специальных упражнений, в том числе с использованием различных отягощений и тренажерных устройств
ОПК-4.3:Организует участия спортсменов в спортивных соревнованиях

ОПК-13:Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта
--

ОПК-13.1:Составляет документацию для проведения соревнований по установленному образцу

ОПК-13.2:Осуществляет судейство соревнований согласно утвержденным правилам по избранному виду спорта
--

1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Является базовой дисциплиной учебного плана. Без применения ЭО и ДОТ.

Изучение дисциплины предусматривает использование знаний и умений приобретенных в процессе изучения других специальных дисциплин. К таким дисциплинам относятся: «Гимнастика», «Теория физической культуры». Для эффективного освоения дисциплины необходимы соответствующие знания анатомии, физиологии, биохимии и биомеханики.

1.5 Особенности реализации дисциплины

Язык реализации дисциплины Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется без применения ЭО и ДОТ.

2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад.час)	Семестр
		5
Общая трудоемкость дисциплины	4 (144)	4 (144)
Контактная работа с преподавателем:	0,28 (10)	0,28 (10)
занятия лекционного типа	0,11 (4)	0,11 (4)
занятия семинарского типа		
в том числе: семинары		
практические занятия	0,17 (6)	0,17 (6)
практикумы		
лабораторные работы		
другие виды контактной работы		
в том числе: групповые консультации		
индивидуальные консультации		
иная внеаудиторная контактная работа:		
групповые занятия		
индивидуальные занятия		
Самостоятельная работа обучающихся:	3,47 (125)	3,47 (125)
изучение теоретического курса (ТО)		
расчетно-графические задания, задачи (РГЗ)		
реферат, эссе (Р)		
курсовое проектирование (КП)	Нет	Нет
курсовая работа (КР)	Нет	Нет
Промежуточная аттестация (Экзамен)	0,25 (9)	0,25 (9)

3 Содержание дисциплины (модуля)

3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	Занятия лекционного типа (акад. час)	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа, (акад. час)	Формируемые компетенции
			Семинары и/или Практические занятия (акад. час)	Лабораторные работы и/или Практикумы (акад. час)		
1	2	3	4	5	6	7
1	Плавание как учебная дисциплина, значение и основные задачи. Методы обучения плаванию, основные средства обучению плаванию	1	2	0	25	ОПК-3.1 ОПК-4.1 ОПК-4.2
2	Физические свойства воды. Статическое плавание. Динамическое плавание. Динамические и кинематические характеристики. Фазовая структура движений пловца.	1	2	0	24	ОПК-4.1 ОПК-4.2

3	Классификация видов плавания. Основы техники плавания кролем на груди. Основы техники плавания брассом. Техника плавания кролем на спине и дельфином (багтерфляем).	1	1	0	24	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-4.1
4	Старты и повороты в спортивном плавании. Водное поло и прыжки в воду. Прикладное плавание.	1	0,5	0	25	ОПК-13.1 ОПК-13.2 ОПК-4.3
5	Организация и проведение соревнований по плаванию. Условия необходимые для проведения соревнований.	0	0,5	0	27	
Всего		4	6	0	125	

3.2 Занятия лекционного типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме

1	1	<p>Плавание как учебная и научная дисциплина. Основные задачи. Воспитательное, прикладное и оздоровительное значение плавания. Влияние плавания на организм занимающегося. Методика обучения плаванию. Предпосылки обучения плаванию детей. Особенности и основные средства. Особенности обучения плаванию взрослых</p>	1	0	0
2	2	<p>Динамическое плавание. Кинематические характеристики: пространственные, временные и пространственно-временные. Динамические характеристики: внутренние и внешние силы. Движущие силы и силы торможения. Силы сопротивления воды: сопротивление трения, волновое сопротивление, сопротивление формы. Фазовая структура движений. Понятия: цикл, фаза, основные фазы движений рук и ног в плавании</p>	1	0	0

3	3	<p>Классификация видов плавания. Оздоровительное и лечебное плавание. Спортивное плавание: способы и дистанции. Массовое плавание, игры и развлечения в воде. Прикладное плавание. Основы техники плавания кролем. История возникновения и развитие способа кроль на груди. Техника плавания кролем на груди: положение тела, движения ногами и руками, дыхание, варианты техники. Основы техники плавания брассом. Исторический обзор возникновения и развития техники. Основные фазы движений рук и ног, дыхание, варианты техники</p>	1	0	0
---	---	--	---	---	---

4	4	<p>Организация и проведение соревнований по плаванию. Руководство соревнованиями, основные документы (положение, программа, правила и др.). Судейская коллегия, состав и обязанности судей. Правила соревнований: распределение участников по заплывам и дорожкам, старт, плавание вольным стилем, на спине, брассом, баттерфляем, комплексное плавание и комбинированная эстафета, определение победителей.</p> <p>Условия необходимые для проведения соревнований и занятий по плаванию. Бассейны и требования к ним. Оснащение бассейнов и мест занятий. Современные устройства и приспособления, используемые для проведения занятий и соревнований по плаванию</p>	1	0	0
Всего			4	0	0

3.3 Занятия семинарского типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
1	1	Физические свойства воды. Статическое плавание.	2	0	0

2	2	Динамическое плавание. Динамические и кинематические характеристики. Фазовая структура движений пловца.	1	0	0
3	2	Основы техники плавания кролем на груди. Основы техники плавания брассом.	0,5	0	0
4	2	Прикладное плавание. Техника плавания на боку, спине, длительное, экономичное плавание.	0,5	0	0
5	3	Техника плавания кролем на спине и дельфином (багтерфляем).	0,5	0	0
6	3	Старты и повороты в спортивном плавании.	0,5	0	0
7	4	Сдача контрольного норматива (50м)	0,5	0	0
8	5	Виды плавания	0,5	0	0
Всего			6	0	0

3.4 Лабораторные занятия

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
Всего					

4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Викулов А. Д.	Плавание: учебное пособие для студентов вузов по специальности 022300 "Физическая культура и спорт": рекомендовано Гос. комитетом РФ по физической культуре	Москва: Владос-Пресс, 2003
Л1.2	Колгушкин А. Н.	Путь к зимнему плаванию: научно-популярная литература	М.: Физкультура и спорт, 1983

5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

6 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

6.1. Основная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Булгакова Н. Ж., Попов О. И., Никитина С. М., Павлова Т. Н.	Плавание: учебник	Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2016
Л1.2	Булгакова Н. Ж., Попов О. И., Никитина С. М., Павлова Т. Н.	Плавание: Учебник	Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2017
6.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Булгакова Н. Ж., Морозов С. Н., Попов О. И., Морозова Т. С.	Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебное пособие по специальности 022500 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, 022300 - Физическая культура и спорт, 022400 - Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм	Москва: Академия, 2005
Л2.2	Ганчар И. Л.	Плавание: теория и методика преподавания: учебник для факультетов физического воспитания и спорта высших педагогических учебных заведений	Минск: Четыре четверти, 1998
Л2.3	Булгакова Н. Ж.	Плавание: учебник для студентов вузов по спец. 022300 - Физическая культура и спорт	Москва: Физкультура и спорт, 2001
Л2.4	Мельникова О. А.	Методика дифференцированного обучения плаванию студентов специальной медицинской группы с учетом фенотипа: автореферат диссертации ... кандидата педагогических наук	Тюмень, 2007
6.3. Методические разработки			

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
ЛЗ.1	Ганчар И. Л.	Технология обучения плаванию: учебное пособие для вузов физической культуры	Москва: СпортАкадемПресс, 2002
ЛЗ.2	Викулов А. Д.	Плавание: учебное пособие для студентов вузов по специальности 022300 "Физическая культура и спорт": рекомендовано Гос. комитетом РФ по физической культуре	Москва: Владос-Пресс, 2003
ЛЗ.3	Колгушкин А. Н.	Путь к зимнему плаванию: научно-популярная литература	М.: Физкультура и спорт, 1983

7 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Э1	СПС КонсультантПлюс	http://www.consultant.ru/
Э2	Всемирная организация здравоохранения	http://www.who.int/social_determinants/ru/
Э3	Научная Электронная Библиотека	Http:// www.eLibrary.ru
Э4	Электронная библиотечная система IPRbooks	http://www.iprbookshop.ru/366.html
Э5	«Университетская библиотека онлайн»	http://biblioclub.ru/
Э6	Теория и практика физической культуры	www.tfpk.infosport.ru
Э7	Интернет-проект, посвященный развитию и регулированию спортивной индустрии	www.sportipravo.ru
Э8	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	www.infosport.ru

8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Изучение дисциплины предусматривает выполнение бакалаврами самостоятельной работы, позволяющей получить дополнительные знания, а также развивающей двигательные навыки и умения в области теории и методики спортивной дисциплины плавания.

Самостоятельная работа проводится в формате индивидуальной работы.

В рамках данной дисциплины самостоятельная работа выполняется в следующих формах индивидуальных работ:

- самостоятельное освоение практических навыков;
- самостоятельное изучение теоретического материала;
- рецензирование работ по материалам научных статей из зарубежных и отечественных печатных и электронных источников;
- выполнение тематических заданий.

Задания для самостоятельной работы студенты получают у преподавателя во время проведения лабораторных занятий или индивидуальных консультаций. Организация самостоятельной работы производится в соответствии с графиком учебного процесса и самостоятельной работы.

Кафедра обеспечивает студентов наглядными пособиями и индивидуальной консультативной помощью преподавателя.

9 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (при необходимости)

9.1 Перечень необходимого программного обеспечения

9.1.1	1. WinRAR Standard License – для юридических лиц
9.1.2	2. Office Professional Plus 2007 Russian OLP NL AE
9.1.3	3. Windows Vista Starter 32-bit Russian 1pk DSP OEI DVD-2
9.1.4	4. Adobe Acrobat 8.0 Standard Russian Version Win Full Educ

9.2 Перечень необходимых информационных справочных систем

9.2.1	Информационно-правовые системы: «Гарант», «Консультант+».
-------	---

10 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Учебные столы, стулья, доска, интерактивная доска

Проектор, плазменный экран, компьютер, беспроводной микрофон, презентёр (беспроводной пульт управления презентациями), проекционный экран, стол, стул