

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.36 Плавание

наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом

Направление подготовки / специальность

49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль)

49.03.01.31 Физическая культура и спорт

Форма обучения

очная

Год набора

2021

Красноярск 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Программу составили _____

Старший преподаватель, Шиповалова Г. С.; Старший преподаватель,
Варламова Н. М.; Преподаватель, Усов И. А.

должность, инициалы, фамилия

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

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения по дисциплине
ОПК-13: Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	
ОПК-13.1: Составляет документацию для проведения соревнований по установленному образцу	нормативные документы, регулирующие соревновательную деятельность составлять нормативную документацию по проведению соревнований методами нормативно-правового сопровождения соревнований
ОПК-13.2: Осуществляет судейство соревнований согласно утвержденных правил по избранному виду спорта	правила проведения спортивных соревнований организовывать работу судейской бригады навыками управления судейской бригады на соревнованиях
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	основные психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся использовать на практике основные психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся навыками 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	различные комплексы упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков проводить с обучающимися занятия на основе различных комплексов упражнений необходимыми комплексами упражнений 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	терминологию технической подготовки в избранном виде спорта объяснять средства и методы технической подготовки в избранном виде спорта навыками коммуникации с занимающимися 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	способы развития физических качеств и повышение функциональных возможностей спортсменов в избранном виде спорта составлять программы развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов в избранном виде спорта методами развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов в избранном виде спорта
ОПК-4.3: Организует участия спортсменов в спортивных соревнованиях	правила проведения спортивных соревнований оформлять технические заявки на участие в спортивных соревнованиях навыками работы с нормативно-правовыми документами, касающимися организации соревнований

1.4 Особенности реализации дисциплины

Язык реализации дисциплины: Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется с применением ЭО и ДОТ

URL-адрес и название электронного обучающего курса: .

2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад.час)	е
		1
Контактная работа с преподавателем:	1,39 (50)	
занятия лекционного типа	0,44 (16)	
практические занятия	0,94 (34)	
Самостоятельная работа обучающихся:	1,61 (58)	
курсовое проектирование (КП)	Нет	
курсовая работа (КР)	Нет	
Промежуточная аттестация (Экзамен)	1 (36)	

3 Содержание дисциплины (модуля)

3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

		Контактная работа, ак. час.							
№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				Самостоятельная работа, ак. час.	
				Семинары и/или Практические занятия		Лабораторные работы и/или Практикумы			
		Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС
1. Плавание как учебная дисциплина, значение и основные задачи. Методы обучения плаванию, основные средства обучению									
	1. Плавание как жизненно важный прикладной навык. Плавание как учебная дисциплина, значение и основные задачи. Средства и методы обучения плаванию. История возникновения и развития плавания. Развитие спортивного плавания. История возникновения и развития способа кроль на груди. Развитие плавания в России и Красноярском крае.	4							
	2. Изучение теоретического материала							2	
	3. Физические свойства воды. Статическое плавание.			2					
	4. Методика обучения плаванию. Особенности и основные средства обучения плаванию.			2					
2. Физические свойства воды. Статическое плавание. Динамическое плавание. Динамические и кинематические									

1. Физические свойства воды и воздуха. Основные принципы и условия плавучести тела человека. Общие закономерности обучения стилями плавания. Фазовая структура движения пловца. Сухое плавание. Основы разминки пловца. Основы техники плавания кролем на груди. Основы техники плавания брассом. Обзор основных группы мышц.	4							
2. Изучение теоретического материала							2	
3. Основы безопасного поведения в плавательном бассейне. Основы техники удержания тела на поверхности воды. Основы правильного положения в воде и дыхания. Техника вдоха вперед.			1					
4. Основы техники плавания кролем на груди.			1					
5. Подготовительные упражнения по освоению с водой			2					
3. Классификация видов плавания. Основы техники плавания кролем на груди. Основы техники плавания брассом. Техника								
1. Основы техники выполнения вдоха в сторону.			2					
2. Техника плавания кролем на спине и дельфином (баттерфляем). Обзор основных групп мышц. Технические элементы в спортивном плавании. Прикладное плавание. Основы безопасности и техники движений пловца при транспортировке другого человека.	2							
3. Основы техники плавания кролем на спине. Техника поворота "Сальто".			2					
4. Основы техники плавания брассом.			2					
5. Основы техники плавания дельфином (баттерфляем).			2					
6. Старты и повороты в спортивном плавании.			2					
7. Изучение теоретического материала							3	

4. Старты и повороты в спортивном плавании. Водное поло и прыжки в воду. Прикладное плавание.								
1. Предпосылки обучения плаванию детей. Основные закономерности и приемы. Сенситивные периоды и планирование многолетней подготовки. Особенности обучения плаванию взрослых. Основы безопасного поведения на водоемах и во время соревнований на открытой воде.	2							
2. Судейство в плавании			2					
3. Изучение теоретического материала							4	
5. Организация и проведение соревнований по плаванию. Условия необходимые для проведения соревнований.								
1. Классификация видов плавания. Оздоровительное и лечебное плавание. Спортивное плавание: способы и дистанции на официальных соревнованиях. лавание на открытой воде. Массовое плавание. Плавание Мастерс. Холодное плавание. Подводное плавание (плавание в ластах, апноэ)	2							
2. Совершенствование техники плавания кролем и брассом.			2					
3. Изучение теоретического материала							4	
6. Исторический обзор возникновения и развития плавания								
1. Спортивный инвентарь в плавании. Организация и проведение соревнований по плаванию Условия для проведения соревнований. Эволюция правил спортивного плавания.	2							
2. Изучение теоретического материала							3	
7. Совершенствование техники плавания спортивными способами и развитие физических качеств на занятиях по плаванию								
1. Организация безопасности при занятиях плаванием			2					
2. Прикладное плавание. Техника плавания на боку, спине, длительное, экономичное плавание.			2					

3. Развитие выносливости. Гипоксическая тренировка			2					
4. Сдача контрольного норматива (50м)			2					
5. Развитие физических качеств. Совершенствование техники плавания							25	
6. Спасательные средства на воде и способы их применения			2					
7. Спасение тонущих на воде. Действия спасателя			2					
8. Изучение основ безопасности при проведении занятий по плаванию							15	
Всего	16		34				58	

4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

4.1 Печатные и электронные издания:

1. Булгакова Н. Ж., Попов О. И., Никитина С. М., Павлова Т. Н. Плавание: учебник(Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М").
2. Булгакова Н. Ж., Попов О. И., Никитина С. М., Павлова Т. Н. Плавание: Учебник(Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М").
3. Булгакова Н. Ж., Морозов С. Н. Плавание: Учебник(Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М").
4. 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).
5. Ганчар И. Л. Плавание: теория и методика преподавания: учебник для факультетов физического воспитания и спорта высших педагогических учебных заведений(Минск: Четыре четверти).
6. Булгакова Н. Ж. Плавание: учебник для студентов вузов по спец. 022300 - Физическая культура и спорт(Москва: Физкультура и спорт).
7. Мельникова О. А. Методика дифференцированного обучения плаванию студентов специальной медицинской группы с учетом фенотипа: автореферат диссертации ... кандидата педагогических наук(Тюмень).
8. Ганчар И. Л. Технология обучения плаванию: учебное пособие для вузов физической культуры(Москва: СпортАкадемПресс).
9. 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).

4.2 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства (программное обеспечение, на которое университет имеет лицензию, а также свободно распространяемое программное обеспечение):

1. MS PowerPoint – просмотр презентаций.
2. Adobe Reader – просмотр файлов формата pdf.
3. Web-браузер Google Chrom, Mozilla firefox – для работы с сайтами и информационными сетевыми ресурсами.
- 4.

4.3 Интернет-ресурсы, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Электронно-библиотечная система СФУ.
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU.
3. Электронно-библиотечная система ZNANIUM.
4. Электронно-библиотечная система IPR BOOKS.

5 Фонд оценочных средств

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

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

Для проведения лекционных занятий - компьютер, проектор, экран, столы, стулья, маркерная доска.

Проектор - 1 шт., Плазменный экран - 1 шт., Компьютер - 24 шт., Беспроводной микрофон - 1 шт., Презентёр (беспроводной пульт управления презентациями) - 1 шт, Проекционный экран - 1 шт., Стол - 38 шт., Стул - 46 шт.

Для организации практических занятий необходим бассейн, а также специальный спортивный инвентарь: доски, палки, колобашки, и.т.д.