

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

Б1.О.04 Плавание

наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом

Направление подготовки / специальность

49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль)

49.03.01 Физическая культура

Форма обучения

заочная

Год набора

2020

Красноярск 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Программу составили _____

Старший преподаватель, Варламова Н. М.; Преподаватель, Усов И.

А.; Старший преподаватель, Шиповалова Г. С.

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-1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	
ОПК-1.1: Планирует занятия по физическому воспитанию, тренировочному занятию с учетом физиологических, анатомо-морфологических и психологических особенностей человека.	знать физиологические, анатомо-морфологические и психологические особенности человека в зависимости от возраста планировать занятия по физическому воспитанию, тренировочному занятию навыком планирования занятий по физическому воспитанию, тренировочному занятию с учетом физиологических, анатомо-морфологических и психологических особенностей человека

ОПК-1.2: Разрабатывает планы проведения занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия по утвержденным программам и методикам физического	утвержденные программы и методики физического воспитания с учетом возрастного состава группы разрабатывать планы проведения занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий навыками разработки планов проведения занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий
воспитания с учетом возрастного состава группы	по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы
ОПК-1.3: Оценивает морфофункциональное состояние организма в состоянии покоя и с учетом физиологической характеристики нагрузки.	-возрастные морфофункциональные особенности организма -физиологические характеристики нагрузки оценивать морфофункциональное состояние организма занимающихся методами планирования нагрузки для занимающихся
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-7: Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	
ОПК-7.1: Обеспечивает безопасность при проведении занятий и тренировок спортсменов, проходящих спортивную подготовку	знать правила техники безопасности при проведении физкультурно-спортивной направленности оказывать первую медицинскую помощь, применяемую в процессе физкультурно-спортивной деятельности навыками обеспечения безопасности при проведении занятий физкультурно-спортивной направленности

ОПК-7.2: Выявляет своевременно угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов и	внутренние и внешние факторы опасности оперативно реагировать на нештатные ситуации, представляющие угрозу здоровья занимающихся алгоритмами действий для устранения или снижения
организовывать безопасное пространство, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности	опасности занимающихся
ОПК-7.3: Оказывает первую помощь, правильно использовать средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты	знать медико-тактическую характеристику поражающих факторов ЧС организовывать оказание первой помощи пострадавшим до прибытия медиков навыками оказания первой медицинской помощи

1.4 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					
		1	2	3	4	5	6

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 учебная и научная дисциплина. Основные задачи. Методика обучения плаванию. Особенности и основные средства. Особенности обучения плаванию взрослых	1							
	2. Изучение теоретического материала							20	
	3. Физические свойства воды. Статическое плавание.			0,5					
	4. Методика обучения плаванию. Особенности и основные средства обучения плаванию.			0,5					
2. Физические свойства воды. Динамические и кинематические характеристики. Фазовая структура движений пловца.									
	1. Динамическое плавание. Кинематические характеристики. Динамические характеристики. Движущие силы и силы торможения. Силы сопротивления воды. Фазовая структура движений.	1							
	2. Изучение теоретического материала							20	

3. Динамическое плавание. Динамические и кинематические характеристики. Фазовая структура движений пловца.			0,5					
4. Основы техники плавания.			0,5					
5. Подготовительные упражнения по освоению с водой			0,5					
3. Классификация видов плавания. Основы техники плавания кролем на груди. Основы техники плавания брассом.								
1. Основы техники плавания кролем на груди.			0,5					
2. Классификация видов плавания. Основы техники плавания кролем. Техника плавания кролем на груди. Основы техники плавания брассом. Основные фазы движений рук и ног, дыхание, варианты техники.	0,5							
3. Основы техники плавания кролем на спине			0,5					
4. Основы техники плавания брассом.			0,5					
5. Изучение теоретического материала							20	
4. Организация и проведения соревнований по плаванию								
1. Организация и проведение соревнований по плаванию. Правила соревнований. Условия необходимые для проведения соревнований и занятий по плаванию. Бассейны и требования к ним.	0,5							
2. Судейство в плавании			0,5					
3. Изучение теоретического материала							20	
5. Развитие физических качеств пловцов.								
1. Развитие физических качеств пловцов на воде	0,5							
2. Силовая подготовка в воде			0,5					
3. Изучение теоретического материала							20	
6. Исторический обзор возникновения и развития плавания								
1. Эволюция правил по плаванию	0,5							

2. Изучение теоретического материала							16	
7. Совершенствование техники плавания спортивными способами и развитие физических качеств на занятиях по плаванию								
1. Организация безопасности при занятиях плаванием			0,5					
2. Прикладное плавание. Техника плавания на боку, спине, длительное, экономичное плавание.			0,5					
3. Развитие выносливости. Гипоксическая тренировка			1					
4. Реализация силового потенциала в плавании			2					
5. Развитие физических качеств. Совершенствование техники плавания							15	
6. Спасательные средства на воде и способы их применения			1					
7. Спасение тонущих на воде. Действия спасателя			1					
8. Оказание первой помощи пострадавшим на воде			1					
9. Изучение основ безопасности при проведении занятий по плаванию							20	
Всего	4		12				151	

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., 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).
4. Ганчар И. Л. Плавание: теория и методика преподавания: учебник для факультетов физического воспитания и спорта высших педагогических учебных заведений(Минск: Четыре четверти).
5. Булгакова Н. Ж. Плавание: учебник для студентов вузов по спец. 022300 - Физическая культура и спорт(Москва: Физкультура и спорт).
6. Мельникова О. А. Методика дифференцированного обучения плаванию студентов специальной медицинской группы с учетом фенотипа: автореферат диссертации ... кандидата педагогических наук(Тюмень).
7. Ганчар И. Л. Технология обучения плаванию: учебное пособие для вузов физической культуры(Москва: СпортАкадемПресс).
8. 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).
9. Колгушкин А. Н. Путь к зимнему плаванию: научно-популярная литература(М.: Физкультура и спорт).

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.