

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
<b>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</b>	
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
<b>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</b>	
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
<b>ОПК-7: Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</b>	
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)

№ п/п		Модули, темы (разделы) дисциплины		Контактная работа, ак. час.							
				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
<b>1. Плавание как учебная дисциплина, значение и основные задачи. Методы обучения плаванию, основные средства обучению</b>											
		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					
<b>2. Физические свойства воды. Динамические и кинематические характеристики. Фазовая структура движений пловца.</b>											
		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					
<b>3. Классификация видов плавания. Основы техники плавания кролем на груди. Основы техники плавания брассом.</b>								
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	
<b>4. Организация и проведения соревнований по плаванию</b>								
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	
<b>5. Развитие физических качеств пловцов.</b>								
1. Развитие физических качеств пловцов на воде	0,5							
2. Силовая подготовка в воде			0,5					
3. Изучение теоретического материала							20	
<b>6. Исторический обзор возникновения и развития плавания</b>								
1. Эволюция правил по плаванию	0,5							

2. Изучение теоретического материала							16	
<b>7. Совершенствование техники плавания спортивными способами и развитие физических качеств на занятиях по плаванию</b>								
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.