

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

очная

Год набора

2020

Красноярск 2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Программу составили _____

доцент, Федоров В.И.

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.	способы оценки морфофункционального состояния организма оценивать морфофункциональное состояние организма навыками оценки морфофункционального состояния организма в состоянии покоя и с учетом физиологической характеристики нагрузки
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 проводит 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	правила безопасности при проведении занятий и тренировок спортсменов обеспечивать безопасность при проведении занятий и тренировок спортсменов необходимыми навыками обеспечения безопасности при проведении занятий и тренировок спортсменов, проходящих спортивную подготовку

ОПК-7.2: Выявляет своевременно угрозы и степени опасности внешних и	основные угрозы от внешних и внутренних факторов при проведении занятий и возможности их устранения или снижения
внутренних факторов и организовывать безопасное пространство, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности	организовывать безопасное пространство для обучающихся навыками оперативного реагирования на нештатные ситуации
ОПК-7.3: Оказывает первую помощь, правильно использовать средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты	основы оказания первой медицинской помощи правильно использовать средства огнезащиты, индивидуальной защиты навыками оказания первой помощи и навыками использования средств огнезащиты, индивидуальной защиты

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)	Сем естр	
		1	2
Контактная работа с преподавателем:	2,44 (88)		
занятия лекционного типа	0,39 (14)		
практические занятия	2,06 (74)		
Самостоятельная работа обучающихся:	1,56 (56)		
курсовое проектирование (КП)	Нет		
курсовая работа (КР)	Нет		
Промежуточная аттестация (Зачёт) (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 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	2							
	2. Изучение теоретического материала							2	
	3. Физические свойства воды. Статическое плавание.			6					
	4. Методика обучения плаванию. Особенности и основные средства обучения плаванию.			6					
2. Физические свойства воды. Статическое плавание. Динамическое плавание. Динамические и кинематические									

1. 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	2							
2. Изучение теоретического материала							2	
3. Динамическое плавание. Динамические и кинематические характеристики. Фазовая структура движений пловца.			2					
4. Основы техники плавания.			4					
5. Подготовительные упражнения по освоению с водой			4					
3. Классификация видов плавания. Основы техники плавания кролем на груди. Основы техники плавания брассом. Техника								
1. Основы техники плавания кролем на груди.			4					
2. 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	2							
3. Основы техники плавания кролем на спине			4					

4. Основы техники плавания брассом.			4					
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. 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. 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	4							
2. Судейство в плавании			2					
3. Изучение теоретического материала							4	
5. Организация и проведение соревнований по плаванию. Условия необходимые для проведения соревнований.								
1. Развитие физических качеств пловцов на воде	2							
2. Силовая подготовка в воде			2					
3. Изучение теоретического материала							4	
6. Исторический обзор возникновения и развития плавания								
1. Эволюция правил по плаванию	2							
2. Изучение теоретического материала							1	
7. Совершенствование техники плавания спортивными способами и развитие физических качеств на занятиях по плаванию								

1. Организация безопасности при занятиях плаванием			4					
2. Прикладное плавание. Техника плавания на боку, спине, длительное, экономичное плавание.			8					
3. Развитие выносливости. Гипоксическая тренировка			4					
4. Реализация силового потенциала в плавании			4					
5. Развитие физических качеств. Совершенствование техники плавания							25	
6. Спасательные средства на воде и способы их применения			4					
7. Спасение тонущих на воде. Действия спасателя			4					
8. Оказание первой помощи пострадавшим на воде			4					
9. Изучение основ безопасности при проведении занятий по плаванию							15	
Всего	14		74				56	

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.