

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.04 Плавание

Направление подготовки /
специальность _____

Направленность
(профиль) _____

Форма обучения очная

Год набора 2019

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 В.И.

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-1:Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	
Уровень 1	- знать физиологические, анатомо-морфологические и психологические особенности человека в зависимости от возраста; - утвержденные программы и методики физического воспитания с учетом возрастного состава группы; - способы оценки морфофункционального состояния организма
Уровень 1	- планировать занятия по физическому воспитанию, тренировочному занятию; - разрабатывать планы проведения занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий; - оценивать морфофункциональное состояние организма.

Уровень 1	<p>навыком планирования занятий по физическому воспитанию, тренировочному занятию с учетом физиологических, анатомо-морфологических и психологических особенности человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками разработки планов проведения занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы; - 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	
Уровень 1	<ul style="list-style-type: none"> - основные психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся; - различные комплексы упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков.
Уровень 1	<ul style="list-style-type: none"> - использовать на практике основные психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся; - проводить с обучающимися занятия на основе различных комплексов упражнений.
Уровень 1	<ul style="list-style-type: none"> - навыками активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта; - необходимыми комплексами упражнений с целью развития технической подготовленности.
ОПК-7:Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	
Уровень 1	<ul style="list-style-type: none"> - правила безопасности при проведении занятий и тренировок спортсменов, средства спасения на воде; - основные угрозы от внешних и внутренних факторов при проведении занятий и возможности их устранения или снижения; - основы оказания первой медицинской помощи.
Уровень 1	<ul style="list-style-type: none"> - обеспечивать безопасность при проведении занятий и тренировок спортсменов; - организовывать безопасное пространство для обучающихся; - правильно использовать средства спасения на воде.
Уровень 1	<ul style="list-style-type: none"> - необходимыми навыками обеспечения безопасности при проведении занятий и тренировок спортсменов, проходящих спортивную подготовку; - навыками оперативного реагирования на внештатные ситуации при проведении занятий на воде; - навыками оказания первой помощи и навыками использования средств спасения на воде.

1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Спортивная метрология

Теория и методика физической культуры

Физиология человека

Педагогика

Педагогика физической культуры

Биомеханика двигательной деятельности

Основы медицинских знаний

Биомеханика двигательной деятельности

Лечебная физическая культура и массаж

Адаптивная физическая культура

Организация физической культуры и спорта

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	6
Общая трудоемкость дисциплины	5 (180)	2 (72)	3 (108)
Контактная работа с преподавателем:	2,5 (90)	1,5 (54)	1 (36)
занятия лекционного типа	0,5 (18)	0,5 (18)	
занятия семинарского типа			
в том числе: семинары			
практические занятия	2 (72)	1 (36)	1 (36)
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:	1,5 (54)	0,5 (18)	1 (36)
изучение теоретического курса (ТО)			
расчетно-графические задания, задачи (РГЗ)			
реферат, эссе (Р)			
курсовое проектирование (КП)	Нет	Нет	Нет
курсовая работа (КР)	Нет	Нет	Нет
Промежуточная аттестация (Зачёт) (Экзамен)	1 (36)		1 (36)

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	2	10	0	2	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-7
2	Физические свойства воды. Статическое плавание. Динамическое плавание. Динамические и кинематические характеристики. Фазовая структура движений пловца.	4	8	0	3	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-7

3	Классификация видов плавания. Основы техники плавания кролем на груди. Основы техники плавания брассом. Техника плавания кролем на спине и дельфином (багтерфляем).	4	14	0	4	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-7
4	Старты и повороты в спортивном плавании. Водное поло и прыжки в воду. Прикладное плавание.	4	2	0	4	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-7
5	Организация и проведение соревнований по плаванию. Условия необходимые для проведения соревнований.	2	2	0	4	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-7
6	Исторический обзор возникновения и развития плавания	2	0	0	1	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-7
7	Совершенствование техники плавания спортивными способами и развитие физических качеств на занятиях по плаванию	0	36	0	36	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-7
Всего		18	72	0	54	

3.2 Занятия лекционного типа

№	№ раздела	Наименование занятий	Объем в акад. часах
---	-----------	----------------------	---------------------

п/п	дисциплины		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>	2	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>	4	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>	4	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>	4	0	0
5	5	Развитие физических качеств пловцов на воде	2	0	0
6	6	Эволюция правил по плаванию	2	0	0
Итого			18	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.	4	0	0
2	1	Методика обучения плаванию. Особенности и основные средства обучения плаванию.	6	0	0
3	2	Динамическое плавание. Динамические и кинематические характеристики. Фазовая структура движений пловца.	2	0	0
4	2	Основы техники плавания.	4	0	0
5	2	Подготовительные упражнения по освоению с водой	2	0	0
6	3	Основы техники плавания кролем на груди.	4	0	0
7	3	Основы техники плавания кролем на спине	4	0	0
8	3	Основы техники плавания брассом.	2	0	0
9	3	Основы техники плавания дельфином (баттерфляем).	2	0	0
10	3	Старты и повороты в спортивном плавании.	2	0	0
11	4	Судейство в плавании	2	0	0
12	5	Силовая подготовка в воде	2	0	0
13	7	Организация безопасности при занятиях плаванием	6	0	0
14	7	Прикладное плавание. Техника плавания на боку, спине, длительное, экономичное плавание.	10	0	0
15	7	Развитие выносливости. Гипоксическая тренировка	4	0	0
16	7	Реализация силового потенциала в плавании	4	0	0
17	7	Спасательные средства на воде и способы их применения	4	0	0
18	7	Спасение тонущих на воде. Действия спасателя	4	0	0
19	7	Оказание первой помощи пострадавшим на воде	4	0	0

Всего		72	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
Л3.1	Ганчар И. Л.	Технология обучения плаванию: учебное пособие для вузов физической культуры	Москва: СпортАкадемПресс, 2002
Л3.2	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
Л3.3	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	www.sportipravo.ru

	индустрии	
Э8	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	www.infosport.ru

8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Изучение дисциплины предусматривает выполнение обучающимися 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;
- написание исследовательских работ по материалам научных статей из зарубежных и отечественных печатных и электронных источников;
- написание реферата;
- 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. MS PowerPoint – просмотр презентаций.
9.1.2	2. Adobe Reader – просмотр файлов формата pdf.
9.1.3	3. Web-браузер Google Chrom, Mozilla firefox – для работы с сайтами и информационными сетевыми ресурсами.
9.1.4	

9.2 Перечень необходимых информационных справочных систем

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

10 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.