

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»
Институт физической культуры, спорта и здоровья
Кафедра теории и методики физической культуры

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.07.05 «ПЛАВАНИЕ»**

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Профиль программы «Спортивный менеджмент»

Автор(ы): ст. преп. Т.В. Мягкоступова
канд. пед. наук, доцент, Т.В. Андрюхина
заведующий кафедрой

Одобрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры. Протокол от «11» января 2022 г. №6.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности комиссией института ФКСЗ РГППУ. Протокол от «12» января 2022 г. №4.

Екатеринбург
2022

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины «Плавание»: формирование профессиональных компетенций в области образовательной и тренерской деятельности через усвоение студентами знаний и овладение умениями и навыками в области организации и проведении занятий по плаванию в спортивных и спортивно-образовательных учреждениях

Задачи:

- формирование системы знаний, умений и навыков по реализации образовательных программ по плаванию в соответствии с требованиями образовательных стандартов;
- овладение техникой выполнения плавательных упражнений и методикой обучения двигательным действиям и совершенствования физических психических качеств обучающихся
- формирование готовности к использованию возможности образовательной среды для обеспечения качества преподаваемого учебного предмета;
- формирование готовности к проведению спортивной тренировки и соревнований по плаванию;
- формирование готовности к реализации физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, спортивных, профессионально-прикладных и гигиенических задач.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Плавание» относится к обязательной части учебного плана. Для изучения учебной дисциплины необходимы знания, умения и владения, формируемые следующими дисциплинами:

1. Теория и методика физической культуры и спорта.
2. Медико-биологические основы физической культуры и спорта.
3. История физической культуры и спорта.
4. Особенности организации и проведения спортивных соревнований по видам спорта.

Перечень учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и владения, формируемые данной учебной дисциплиной:

1. Новые физкультурно-спортивные виды.
2. Преддипломная практика.



3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

- УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- ОПК-13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта;
- 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-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать:

31. Место и роль плавания в системе физического воспитания;
32. Историю развития плавания;
33. Классификацию спортивного плавания;
34. Основы техники спортивного плавания;
35. Технику спортивных способов плавания;
36. Технику выполнения стартов, поворотов;
37. Методику обучения технике плавания;
38. Методику применения плавания в физкультурно-оздоровительной и рекреационной деятельности.

Уметь:

У1. Решать задачи, связанные с формированием и обеспечением здоровья обучающихся и воспитанников образовательных учреждений;

У2. Создавать устойчивую мотивацию на здоровую жизнедеятельность и воспитать культуру здоровья и здорового образа жизни у детей и подростков, обучающихся в образовательных учреждениях;

У3. Выбирать средства и методы тренерской деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизиологического состояния на основе данных контроля физических способностей и функционального состояния;

У4. Оценивать и контролировать физическую и техническую подготовленность обучающихся, спортивные способы плавания, выполнения стартов, поворотов;

У5. Применять плавание в физкультурно-оздоровительной и рекреационной деятельности.

Владеть:



В1. Методами решения задач, связанных с формированием и обеспечением здоровья обучающихся и воспитанников образовательных учреждений;

В2. Средствами и методами тренерской деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизиологического состояния на основе данных контроля физических способностей и функционального состояния;

В3. Способами оценки и контроля физической и технической подготовленности;

В4. Основами техники спортивного плавания;

В5. Техникой спортивных способов плавания, техникой выполнения стартов, поворотов;

В6. Методикой обучения технике спортивных способов плавания, выполнения стартов, поворотов;

В7. Методикой применения плавания в физкультурно-оздоровительной и рекреационной деятельности планировать и проводить мероприятия по профилактике спортивного травматизма;

В8. Организовывать и проводить соревнования по плаванию, участвовать в обслуживании и судействе соревнований по плаванию.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зач. ед. (108 час.), семестр изучения – 7, распределение по видам работ представлено в табл. № 1.

Таблица 1. Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ

Вид работы	Форма обучения
	очная
	Семестр изучения
	7 сем.
Кол-во часов	
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	108
Контактная работа, в том числе:	36
Лекции	12
Практические занятия	24
Самостоятельная работа студента	72
Промежуточная аттестация, в том числе:	
Зачет с оценкой	7 сем.



**Распределение трудоемкости по видам контактной работы для заочной формы обучения (при наличии) корректируется в соответствии с учебным планом заочной формы обучения.*

4.2 Содержание и тематическое планирование дисциплины

Таблица 2. Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Сем.	Всего, час.	Вид контактной работы, час.			СРС
			Лекции	Практ. занятия	Лаб. работы	
1. История развития плавания	7	26	2	6	-	18
2. Техника и методика обучения спортивным способам плавания, стартов и поворотов	7	28	4	6	-	18
3. Плавание в системе физического воспитания	7	26	2	6	-	18
4. Плавание в физкультурно-оздоровительной и рекреационной деятельности	7	28	4	6	-	18

**Распределение часов по разделам (темам) дисциплины для заочной формы обучения осуществляется научно-педагогическим работником, ведущим дисциплину.*

4.3 Содержание разделов (тем) дисциплин

Раздел 1. История развития плавания

Тема 1. Возникновение, развитие и современное состояние плавания. Значение и роль плавания в системе физического воспитания. Оздоровительное значение плавания. История возникновения плавания. Плавание на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Современное состояние плавания.

Тема 2. Классификация и терминология Характеристика дисциплины «Плавание». Классификация и терминология. Спортивное плавание, водные виды спорта. Общие закономерности плавания, его отличие от других видов спорта.

Раздел 2. Техника и методика обучения спортивным способам плавания, стартов и поворотов

Тема 3. Начальное обучение плаванию на суше и в воде Общеразвивающие и специальные физические упражнения. Упражнения для освоения с водой. Игры и развлечения на воде. Прыжки в воду.



Тема 4. Основы техники спортивного плавания. Понятие техники плавания. Физические свойства воды. Равновесие тела в воде. Гидростатическое давление. Сопротивление движению тел, виды сопротивления. Кинематические характеристики движений. Динамические характеристики движений. Элементы движений пловцов. Техника и методика обучения плаванию кролем на спине. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Фазовый состав техники старта и поворота в способе кроль на спине. Упражнения для изучения техники плавания кролем на спине «на суше» и «на воде». Техника и методика обучения плаванию кролем на груди. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Фазовый состав техники старта и поворота в способе кроль на груди. Упражнения для изучения техники плавания кролем на груди «на суше» и «на воде». Техника и методика обучения плаванию брассом. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Фазовый состав техники старта и поворота в способе брасс. Упражнения для изучения техники плавания способом брасс «на суше» и «на воде». Техника и методика обучения плаванию дельфином: общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Фазовый состав техники старта и поворота в способе дельфин. Упражнения для изучения техники плавания способом дельфин «на суше» и «на воде».

Тема 5. Техника и методика обучения прикладному плаванию. Цель и задачи прикладного плавания. Прикладные способы плавания: плавание на боку и брасс на спине. Техника и методика обучения плаванию брассом на спине. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Упражнения для изучения техники плавания способом брасс на спине «на суше» и «на воде». Техника и методика обучения плаванию на боку. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Упражнения для изучения техники плавания на боку «на суше» и «на воде». Нырание в длину. Техника и методика обучения нырянию в длину. Нырание в глубину. Техника и методика обучения нырянию в глубину. Преодоление водных преград. Спасение тонущих. Спасательные средства и их применение. Оказание доврачебной помощи пострадавшему на воде.

Раздел 3. Плавание в системе физического воспитания

Тема 6. Организация и проведение занятий по плаванию в различных звеньях системы физического воспитания Плавание в дошкольных учреждениях. Плавание в общеобразовательных школах. Плавание в вузах. Плавание в вооруженных силах. Документы планирования. Организация занятия в условиях плавательного бассейна и открытых водоемов. Урок по плаванию. Содержание комплекса специальных физических упражнений «на суше» и «на воде» по



обучению плаванию. Подготовка преподавателя к занятиям. Методика построения урока по плаванию.

Тема 7. Обеспечение техники безопасности на занятиях плаванием. Правила поведения на воде и требования к технике безопасности. Критические ситуации на занятиях и способы их преодоления. Тема 8. Организация и проведение соревнований по плаванию Подготовка места проведения соревнований по плаванию. Основная документация. Состав судейской коллегии. Правила соревнований по плаванию.

Раздел 4. Плавание в физкультурно-оздоровительной и рекреационной деятельности

Тема 9. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием средств плавания. Оздоровительное плавание при различных заболеваниях и патологиях. Противопоказания для занятий. Характеристика аквафитнеса (гидроаэробика, гидрошейпинг, кондиционная тренировка и др.).

Тема 10. Использование плавания в рекреационной деятельности Характеристика. Особенности проведения занятий.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для изучения дисциплины используются различные образовательные технологии:

1. Технологии проведения занятий в форме диалогового общения, которые переводят образовательный процесс в плоскость активного взаимодействия обучающегося и педагога. Обучающийся занимает активную позицию и перестает быть просто слушателем семинаров или лекций. Технологии представлены: групповыми дискуссиями, конструктивный совместный поиск решения проблемы, тренинг (микрообучение и др.), ролевые игры (деловые, организационно-деятельностные, инновационные, коммуникативные и др.).

2. Информационно-коммуникационные образовательные технологии, при которых организация образовательного процесса, основывается на применении специализированных программных сред и технических средств работы с информацией. Используются для поддержки самостоятельной работы обучающихся с использованием электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС), телекоммуникационных технологий, педагогических программных средств и др.

3. Кейс-технологии применяются как способ обучать решению практико-ориентированных неструктурированных образовательных научных или профессиональных проблем. Применяется как при чтении лекций, так и при проведении семинарских, практических и лабораторных занятий.

4. При реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:



- состав видов контактной работы по дисциплине (модулю), при необходимости, может быть откорректирован в направлении снижения доли занятий лекционного типа и соответствующего увеличения доли консультаций (групповых или индивидуальных) или иных видов контактной работы;

- информационной основой проведения учебных занятий, а также организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) являются представленные в электронном виде методические, оценочные и иные материалы, размещенные в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) университета, в электронных библиотечных системах и открытых Интернет-ресурсах;

- взаимодействие обучающихся и педагогических работников осуществляется с применением ЭИОС университета и других информационно-коммуникационных технологий (видеоконференцсвязь, облачные технологии и сервисы, др.);

- соотношение контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю) может быть изменено в сторону увеличения последней, в том числе самостоятельного изучения теоретического материала.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1 Основная литература

1. Школьникова Л. Е., Морозов А. И. Организация занятий по плаванию в ВУЗе : учебное пособие. - Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016. - 158 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70481>.

2. Плавание : учебно-методическое пособие. - Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2016. - 40 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65713>.

3. Степанова М. В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов : учебное пособие. - Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. - 137 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71310>.

6.2 Дополнительная литература

1. Ганчар, И. Л. Технология обучения плаванию : учеб. пособие для высш. учеб. заведений физ. культуры [Гриф Минобразования РФ] / И. Л. Ганчар. - Москва : СпортАкадемПресс, 2002. - 271 с.

2. Плавание [Текст] : учебник для вузов / [В. З. Афанасьев и др.] ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва : Физкультура и спорт, 2001. - 398 с.

6.3 Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Интернет-ресурсы:



1. Научная электронная библиотека eLIBRARY. Режим доступа:
<https://elibrary.ru/defaultx.asp>

2. Российская государственная библиотека. Режим доступа:
<https://www.rsl.ru/>

Программное обеспечение:

1. Операционная система Windows.
2. Офисная система Office Professional Plus.

Информационные системы и платформы:

1. Система дистанционного обучения «Moodle».
2. Система электронного обучения «Open edX».
3. Информационная система «Таймлайн».
4. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Перечень материально-технического обеспечения для реализации образовательного процесса по дисциплине:

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.
3. Спортивный зал.
4. Помещения для самостоятельной работы.

