

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА



Директор института физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
/Шахов А.А./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.02.01 Плавание – спортивное совершенствование

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль): Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка)

Квалификация (степень): бакалавр

Форма обучения: очная, очно-заочная

Институт: физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

Кафедра: теории и методики физического воспитания

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	1	3	
Семестр/триместр	2	7	

Лекции	18	8	
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия	18	10	
Консультации	2	2	
Форма(ы) промежуточной аттестации	Экзамен-0,3	Экзамен-0,3	
Контроль	36	9	
Иные формы работы			
Самостоятельная работа	69,7	114,7	

Всего часов: 144

Трудоемкость: 4 зачетных единиц.

Разработчик(и) рабочей программы: кандидат педагогических наук, доцент Е.П. Столярова

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель изучения дисциплины: сформировать представление о закономерностях взаимоотношений организма пловца с водной средой, в которой происходят движения пловца;

- сформировать знания, умения и навыки, необходимые в самостоятельной педагогической деятельности и организационной работе по плаванию в различных типах учебных заведений;
- формирование профессиональной готовности к оказанию помощи на воде.

Задачи изучения дисциплины:

- сформировать представление о научно-теоретических основах плавания;
- сформировать знания, умения и навыки техники спортивных и прикладных способов плавания;
- освоить способы освобождения от захвата тонущего, его транспортировку и оказание первой доврачебной помощи.

Место дисциплины в структуре ОПОП: реализуется в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1. Дисциплины (модули).

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ПКС-2 Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса	Знать: - закономерности, принципы и уровни формирования и реализации содержания образования по дисциплине, соответствующей направленности (профилю) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка); – структуру, состав и дидактические единицы содержания школьного предмета по дисциплине согласно направленности (профилю) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка);	Знает: - структуру техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней; о закономерностях процесса обучения в плавании, формах и методах проведения занятий; - различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств обучающихся; - методы и методики педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях. - Виды документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс, требования к ее ведению и оформлению.
	Уметь: – осуществлять отбор учебного	Умеет: - плавать спортивными и

	содержания для реализации в различных формах обучения дисциплине согласно направленности (профилю) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка) в соответствии с дидактическими целями, возрастными особенностями обучающихся и требованиями ФГОС общего образования;	прикладными способами; проводить педагогический контроль на занятиях. - Использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств; - Использовать опыт при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий в процессе руководства деятельностью обучающихся. - организовывать и управлять учебно-тренировочной, спортивной и массовой работой по плаванию.
	Владеть: - предметным содержанием дисциплины согласно направленности (профилю) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка); – умениями отбора вариативного содержания с учетом взаимосвязи урочной и внеурочной форм обучения дисциплине согласно направленности (профилю) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка)	Владеет: Навыками, необходимыми в самостоятельной педагогической деятельности и организационной работе в различных типах учебных заведений

II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
	Раздел 1. Спортивное плавание					
1	Тема 1. Освоение с водой. Научно-теоретические основы техники спортивного плавания.	31	4	4		23
2	Тема 2. Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов	39	8	8		23
3	Тема 2. Совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Состав судейской	35,7	6	6		23,7

	коллегии по плаванию, их права и обязанности.					
4	Форма отчетности	экзамен- 0,3				
5	Консультации	2				
6	Контроль	36				
7	Итого за 6 семестр		18	18		69,7
	ИТОГО:	144	18	18		69,7

Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
	Раздел 1. Спортивное плавание					
1	Тема 1. Освоение с водой. Научно-теоретические основы техники спортивного плавания.	42	2	2		38
2	Тема 2. Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов	45	3	4		38
3	Тема 2. Совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Состав судейской коллегии по плаванию, их права и обязанности.	45,7	3	4		38,7
4	Форма отчетности	экзамен- 0,3				
5	Консультации	2				
6	Контроль	9				
7	Итого за 7 триместр		8	10		114,7
	ИТОГО:	144	8	10		114,7

Заочная форма обучения не реализуется

III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Текущая аттестация проводится в форме контрольной работы, теста, реферата, творческого задания, кейса и др.

Типовой вариант контрольной работы

Вариант I .

1. Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди.
2. Равновесие тела в воде. Центр тяжести и центр плавучести.
3. Сопротивление трения.

Вариант II .

1. Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй.
2. Удельный вес, плавучесть тела человека и причины их колебаний
3. Сопротивление вихреобразования.

Вариант III .

1. Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс..
2. Цикл движений. Темп. Ритм движений. Шаг пловца.
3. Угол атаки. Лобовое или мидельное сечение.

Контрольные тесты.

Оценка	5	4	3
ОФП и СФП на суше	Ю/Д		
1. Отжимание	60/30	50/25	40/20
2. Подтягивание на перекладине	15/25	12/22	9/18
3. Рост стоя с поднятой рукой и последующим прыжком вверх, толчком двумя ногами со взмахом рук и касанием рукой стенки (см)	63/48	50/40	37/33
4. Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (см)	20/20	15/15	10/10
5. Выкрут руками вперед-назад с учётом ширины хвата (см)	50/45	55/50	60/55
6. Сед " на брасс" из положения стойка ноги врозь.	20/18	15/14	10/9
В воде			
1. 100 метров вольным стилем.	1.30,00/ 1.40,00	1.35,00/ 1.45,00	1.40,00/ 1.50,00
2. 100м комплексное плавание	1.40.00/ 1.50,00	1.47.00/ 1.55,00	1.55.00/ 2.00,00
3. 800 метров вольным стилем.	Б/учёта времени	Б/учёта времени	Б/учёта времени

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме экзамена, с использованием следующих оценочных материалов: перечень вопросов к экзамену и практических (тестовых) заданий.

Вопросы к экзамену

(2 семестр, очная / 7 триместр очно-заочная форма обучения)

1. Что изучает научная дисциплина «плавание».
2. Выталкивающая сила. Уменьшение и увеличение удельного веса.

3. Зависимость скорости, темпа и длины шага при плавании различными способами.
4. Сопротивление трения, вихреобразование, волнообразование.
5. Создание движущей силы.
6. Фазовая структура движений.
7. Цикл движений. Темп. Ритм движений. Шаг пловца.
8. Угол атаки. Лобовое или мидельное сечение.
9. Удельный вес, плавучесть тела человека и причины их колебаний.
10. Зависимость сопротивления воды от мидельного сечения и от скорости движения тела.
11. Использование сопротивления воды для создания подъемной силы и силы тяги.
12. Равновесие тела в воде. Центр тяжести и центр плавучести.
13. Зависимость сопротивления воды от формы тела, лобового сечения и скорости движения тела в воде.
14. Физические свойства воды и их влияние на технику плавания.
15. Анатомическое строение тела человека и влияние его на технику плавания.
16. Влияние физиологических функций на технику плавания.
17. Реакция опоры как основное условие динамического плавания.
18. Понятие о технике плавания. Факторы, определяющие технику плавания.
19. Проанализируйте технику плавания спортивными способами.
20. Проанализируйте технику стартов и поворотов.
21. Проанализируйте технику движений ногами при и плавании кролем на груди.
22. Проанализируйте технику движений рук и их согласование с дыханием при плавании кролем на груди.
23. Охарактеризуйте технику плавания кролем на спине.
24. Охарактеризуйте технику плавания способом дельфин.
25. Проанализируйте технику движений ногами при плавании брассом.
26. Техника выполнения старта при плавании на спине.
27. Техника выполнения поворота при плавании на спине.
28. Техника облегченных способов плавания.
29. Проанализировать технику движений руками дыхания при плавании дельфином.
30. Проанализировать технику выполнения поворота при плавании на спине.
31. Проанализировать технику движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом брассом
32. Проанализировать технику выполнения поворотов при плавании
33. кролем на груди, брассом.
34. Проанализируйте технику выполнения старта с тумбочки, назвать фазы движений.
35. Проанализируйте технику старта из воды.
36. Положение о соревнованиях по плаванию.

37. Виды соревнований по плаванию.
38. Состав судейской коллегии по плаванию.
39. Права и обязанности главного судьи соревнований.
40. Права и обязанности врача на соревнованиях по плаванию.
41. Права и обязанности главного секретаря и секретарей соревнований по плаванию.
42. Права и обязанности старшего секундометриста и секундометристов.
43. Права и обязанности стартера.
44. Какие обязанности у судьи при участниках, судьи информатора.
45. Какие права и обязанности у судей на дистанции.
46. Какие права и обязанности у судей на финише, судей на поворотах?
47. Какие дистанции входят в программу международных соревнований по плаванию.
48. Тестирование в спортивном плавании.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Основная литература

1. Булгакова, Н.Ж. Игры на воде для обучения и развлечения: методические рекомендации : [12+] / Н.Ж. Булгакова ; ил. М.В. Литвинова. – Москва : Спорт, 2016. – 71 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481884> (дата обращения: 01.09.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-03-9. – Текст : электронный.

4.2. Дополнительная литература

1. Иорданская, Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений: этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования / Ф.А. Иорданская. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Спорт, 2020. – 172 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=596088> (дата обращения: 01.09.2020). – Библиогр.: с. 162 - 168. – ISBN 978-5-907225-39-8. – Текст : электронный.

V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
3	http://lib.sportedu.ru http://www.iqlib.ru http://www.trainer.h1.ru http://lesgaft.spb.ru	Российский общеобразовательный портал	Свободный доступ

2.	http://edu.ru/	Российское образование: Федеральный портал. Включает ссылки на порталы и сайты образовательных учреждений; государственные образовательные стандарты; нормативные документы; каталог экскурсий и обучающих программ.	Свободный доступ
----	---	---	------------------

VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1.	http://www.biblioclub.ru	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем предоставляется неограниченный индивидуальный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	www.garant.ru	Информационно-правовой портал	Свободный доступ
3.	www.elibrary.ru	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ
4.	www.consultant.ru	Российская компьютерная справочно-правовая система	Свободный доступ
5.	www.school.edu.ru	Российский общеобразовательный портал	Свободный доступ.

VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- LibreOffice и др.

VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Практические занятия проводятся в спортивных сооружениях и в учебных аудиториях для проведения лекций и семинаров. Аудитории укомплектованы специализированной мебелью. Часть из них укомплектованы техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории (проектор, экран, компьютер/ноутбук). При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используется компьютерная техника для

показа учебных фильмов, демонстрации наглядных материалов и презентаций, соответствующих темам рабочей программы.

В ходе образовательного процесса осуществляется самостоятельный поиск студентами дополнительного учебного материала с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных библиотечных систем. Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.