

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. директора института физической культуры спорта и безопасности жизнедеятельности
 /О.В. Багрянцев/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.01.04 Плавание

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

Направленность (профиль): Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности

Квалификация (степень): бакалавр

Форма обучения: очная

Институт: физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

Кафедра: теории и методики физического воспитания

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	4		
Семестр/триместр	7		

Лекции			
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия	36		
Консультации			
Форма(ы) промежуточной аттестации	Зачет		
Контроль			
Иные формы работы			
Самостоятельная работа	36		

Всего часов: 72

Трудоемкость: 2 зачетных единицы.

Разработчик 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;
- владение методами и приёмами обучения, организации и управления учебным процессом;
- освоить способы освобождения от захвата тонущего, его транспортировку и оказание первой до врачебной помощи.

Место дисциплины в структуре ОПОП: реализуется в рамках обязательной части блока Б1. Дисциплины (модули).

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ПКС-1	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- основы частных(ой) методик(и) обучения по дисциплине согласно направленности (профилям) Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности;- характеристики личностных, метапредметных и предметных результатов обучающихся в контексте обучения дисциплине согласно направленности (профилю) Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности (согласно ФГОС и примерной учебной программы);- современные образовательные технологии и методические закономерности их выбора;- методы контроля, оценивания и коррекции результатов обучения дисциплине согласно направленности (профилям) Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности;	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none">- 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. <p>последовательность действий при спасании вплавь, приемы; транспортирования тонущего к берегу и выноса пострадавшего на берег, оказание первой помощи при утоплении.</p> <ul style="list-style-type: none">- Виды документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс, требования к ее ведению и оформлению.

	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проектировать рабочую программу по дисциплине согласно направленности (профилям) Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности; - проектировать и реализовывать различные формы обучения и организации внеурочной деятельности обучающихся по дисциплине согласно направленности (профилю) Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности обеспечивающие достижение метапредметных, предметных и личностных результатов; 	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - плавать спортивными и прикладными способами; уметь оказать помощь пострадавшим на воде; - 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. <p>Использовать знания, умения и навыки, необходимые в самостоятельной деятельности и организационной работе по плаванию.</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать и управлять учебно-тренировочной, спортивной и массовой работой по плаванию.
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами обучения по дисциплине согласно направленности (профилям) Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности и методикой их выбора с учетом особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучаемых; -современными образовательными технологиями обеспечивающими достижение метапредметных, предметных и личностных результатов обучающихся; - методами контроля, оценки и коррекции результатов обучения по дисциплине согласно направленности (профилю) Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности 	<p>Владеет:</p> <p>методами и приёмами обучения и преподавания;</p> <p>различными методами, приемами и формами организации учебно-тренировочных занятий, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся.</p> <p>Навыками, необходимыми в самостоятельной педагогической деятельности и организационной работе в различных типах учебных заведений.</p>
ПКС-2	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закономерности, принципы и уровни формирования и реализации содержания образования по дисциплине, соответствующей направленности (профилю) Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности; 	<p>Знает:</p> <p>Технику двигательных действий и тактику спортивной деятельности в плавании;</p> <p>основы организации соревновательной деятельности, систему соревнований по плаванию;</p> <p>организационно-педагогические и</p>

	<p>- структуру, состав и дидактические единицы содержания школьного предмета по дисциплине согласно направленности (профилю) Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности;</p>	<p>психологические основы руководства соревновательной деятельностью пловцов; формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсменов-пловцов; методы и методики педагогического контроля на соревнованиях по плаванию; виды документации, обеспечивающей соревновательную деятельность спортсменов, требования к ее ведению и оформлению; технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю; систему спортивного отбора и спортивной ориентации в плавании, критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности</p>
	<p>Уметь: - осуществлять отбор учебного содержания для реализации в различных формах обучения дисциплине согласно направленности (профилю) Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности в соответствии с дидактическими целями, возрастными особенностями обучающихся и требованиями ФГОС общего образования;</p>	<p>Умеет: использовать методы, приемы и формы организации и руководства соревновательной деятельностью пловцов, с учетом их подготовленности занимающихся; соблюдать технику безопасности; проводить педагогический контроль на соревнованиях; оценивать процесс и результаты тренировочной и соревновательной деятельности пловцов; использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов; осуществлять судейство при проведении соревнований по плаванию различного уровня</p>
	<p>Владеть: - предметным содержанием дисциплины согласно направленности (профилю) Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности; - умениями отбора вариативного содержания с учетом взаимосвязи урочной и внеурочной форм обучения дисциплине согласно</p>	<p>Владеет: навыками проведения судейства в плавании при организации соревнований различного уровня; проведением оценки уровня различных сторон подготовленности занимающихся плаванием; навыками тренировочной и соревновательной деятельности в плавании;</p>

	направленности (профилю) Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности	ведением документации, обеспечивающей соревновательную деятельность спортсменов пловцов; соблюдение техники безопасности; навыками педагогического контроля в процессе соревновательной деятельности; навыками спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, владеть критериями и подходами в диагностике спортивной предрасположенности;
--	--	--

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			ИФР	Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ		
1.	Раздел 1. Теоретические основы техники спортивного плавания	16	-	-	-		16
2.	Тема 1. Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов	4					4
3	Тема 2. Основы обучения двигательным действиям в плавании. Основы преподавания плавания.	4					4
4	Тема 3. Освоение с водой. Игры и развлечения в воде».	4					4
5	Тема 4. Методика обучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов	4					4
8	Раздел 2. Методика обучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов	56	-	36	-	-	20
9	Тема 5. «Комплексное и эстафетное плавание».	16	-	12			4
10	Тема 6. Прикладное плавание.	20		12			8
11	Тема 7. Совершенствование техники плавания.	20		12			8

12	Форма отчетности	зачет					
13	Консультации						
14	Контроль						
15	Итого за 7 семестр		-	36	-	-	36
16	ИТОГО:	72	-	36	-	-	36

Очно-заочная форма обучения не реализуется

Заочная форма обучения не реализуется

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

Текущая аттестация проводится в форме:

- тестирование;
- контрольные работы;
- разработка и написание конспекта урока по плаванию;
- проведение зачётного урока по обучению плавания;
- реферативные сообщения.

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.
- 4.

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 вперёд, стоя на гимнастической скамейке (см)	20/20	15/15	10/10
5. Выкрут руками вперёд-назад с учётом	50/45	55/50	60/55

ширины хвата (см)			
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. 400, 800 метров вольным стилем.	Б/учёта времени	Б/учёта времени	Б/учёта времени

Примерная тематика рефератов

1. Техника безопасности на занятиях плаванием.
2. Прикладное значение плавания.
3. Анализ техники способов искусственного дыхания.
4. Анализ техники ныряния в длину и глубину.
5. Оказание помощи пострадавшему в воде.
6. Обучение облегчённым способам плавания.
7. Анализ подготовительных упражнений для освоения с водой.
8. Техника плавания способом «дельфин».
9. Техника стартов.
10. Техника поворотов.
11. Водные виды спорта.
12. Спортивное плавание.
13. Техника безопасности при проведении занятий в бассейнах и на открытых водоемах.
14. Организация и проведение соревнований по плаванию.
15. Организация и проведение водных праздников.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачета, зачета с оценкой, экзамена, КПс использованием следующих оценочных материалов:

Вопросы к зачету (7 семестр, очная 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.Соппротивление трения, вихреобразование, волнообразование.
- 5.Создание движущей силы.
- 6.Фазовая структура движений.
- 7.Лобовое или мидельное сечение.
- 8.Специальные термины, применяемые в плавание: «цикл движений»,«темп движений», «ритм движений», «шаг пловца», «угол атаки».
9. Удельный вес и 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 скорости движения.
- 14.Зависимость сопротивления воды от формы тела и лобового сечения.
- 15.Физические свойства воды и их влияние на технику плавания.
- 16.Анатомическое строение тела человека и влияние его на техникуплавания.
- 17.Влияние физиологических функций, протекающих в организме на технику плавания.
- 18.Реакция опоры как основное условие динамического плавания.
- 19.Понятие о технике плавания. Факторы определяющие технику плавания.
- 20.Отметьте в чем наблюдается различие в согласовании движений при плавании двухударным и шестиударным кролем на груди.
- 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 кролем на груди, брассом.
- 33.Проанализируйте технику выполнения старта с тумбочки, назвать фазы движений.
- 34.Проанализируйте технику старта из воды.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Основная литература

1. Петрова, Н.Л. Плавание: начальное обучение с видеокурсом / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. - Москва : Человек, 2013. - 149 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906131-07-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461426> (дата обращения: 01.03.2022)
2. Современные аспекты спортивной тренировки в плавании за рубежом : научно-методическое пособие / сост. В.А. Аикин, Ю.В. Корягина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 32 с. : ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459409> (дата обращения: 01.03.2022)

4.2. Дополнительная литература

3. Шарафутдинов, А.Ш. Плыдем к успеху! : учебно-методическое пособие / А.Ш. Шарафутдинов ; под ред. А.И. Фукина ; Институт экономики, управления и права (г. Казань). - 2-е изд. - Казань : Познание, 2013. - 148 с. : ил. - ISBN 978-5-8399-0434-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=257989> (дата обращения: 01.03.2022)

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

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	http://www.biblioclub.ru	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	http://catalog.vlgmuk.ru	Каталог образовательных Интернет - ресурсов	Свободный доступ

3	http://lib.sportedu.ru http://www.iqlib.ru http://www.trainer.h1.ru http://lesgaft.spb.ru	Российский общеобразовательный портал	Свободный доступ
---	--	---	------------------

VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1.	www.school.edu.ru	Российский общеобразовательный портал	Свободный доступ.
2.	www.garant.ru	Гарант.РУ – информационно-правовой 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

Учебные занятия проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью, в том числе стационарными или переносными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.