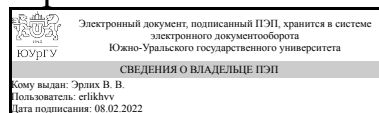


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института
Институт спорта, туризма и
сервиса



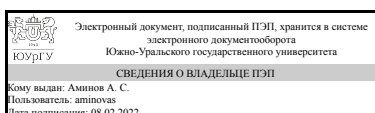
В. В. Эрлих

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.О.36.04 Плавание
для направления 49.03.01 Физическая культура
уровень Бакалавриат
форма обучения очная
кафедра-разработчик Спортивное совершенствование

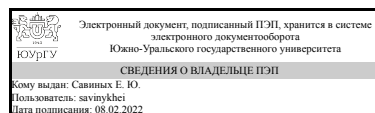
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утверждённым приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 940

Зав.кафедрой разработчика,
к.биол.н., доц.



А. С. АМИНОВ

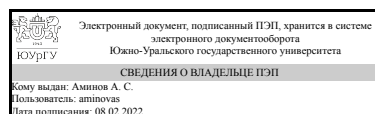
Разработчик программы,
к.биол.н., доцент



Е. Ю. САВИНИХ

СОГЛАСОВАНО

Руководитель направления
к.биол.н., доц.



А. С. АМИНОВ

1. Цели и задачи дисциплины

Цель - формирование у студентов знаний, умений, навыков по теории и методике плавания для решения организационно-методических и профессионально-педагогических задач в профессиональной деятельности. Задачи: изучить историю плавания, специальную терминологию; сформировать знания, умения и навыки по технике плавания и методике обучения различными стилями, по организации и проведению соревнований по плаванию.

Краткое содержание дисциплины

Плавание как вид спорта. История развития плавания в России и за рубежом. Техника спортивных способов плавания, стартов, поворотов. Методика обучения технике спортивных способов плавания, стартов, поворотов. Методика начального обучения плаванию. Техника плавания и методика обучения способом вольный стиль. Техника плавания и методика обучения способом на спине. Техника плавания и методика обучения способом баттерфляй (дельфин). Техника плавания и методика обучения способом брасс. Методика обучения технике стартов. Методика обучения технике поворотов. Прикладное плавание. Техника плавания и методика обучения комплексному плаванию. Совершенствование техники вольного стиля и на спине. Совершенствование техники брасса и дельфина (баттерфляя). Совершенствование техники стартов и поворотов. Проведение занятий по плаванию в системе физического воспитания. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием средств плавания. Организация и проведение соревнований по плаванию.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые 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	Знает: терминологию и классификацию в плавании; принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по плаванию; содержание и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств плавания; правила и организация соревнований по плаванию; способы оценки результатов обучения в плавании Умеет: ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по плаванию; решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по плаванию с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; определять средства и величину нагрузки на занятиях по плаванию в зависимости от поставленных задач; использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности

	<p>занимающихся с учетом особенностей плавания; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по плаванию</p> <p>Имеет практический опыт: планирования занятий по плаванию; планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств плавания</p>
<p>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</p>	<p>Знает: историю и современное состояние плавания, его место и значение в физической культуре, науке и образовании; значение и виды плавания как базового вида спорта; воспитательные возможности занятий плаванием; терминологию плавания; методики обучения способам плавания; методики развития физических качеств средствами плавания; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания</p> <p>Умеет: применять методы организации учебной деятельности на занятиях по плаванию, с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по плаванию в зависимости от поставленных задач; использовать в своей деятельности терминологию плавания; показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в плавании; использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств плавания; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений в плавании; оценивать качество выполнения упражнений в плавании и определять ошибки в технике; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по плаванию</p> <p>Имеет практический опыт: владения техникой способов плавания и прикладного плавания; проведения фрагмента урока физической культуры по плаванию</p>
<p>ОПК-13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта</p>	<p>Знает: правила соревнований по плаванию; нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения; виды и организацию соревнований по плаванию;</p>

	<p>состав судейской коллегии по плаванию и функции отдельных спортивных судей</p> <p>Умеет: организовывать и проводить судейство детских спортивных соревнований по плаванию</p> <p>Имеет практический опыт: участия в судействе спортивных соревнований плаванию</p>
--	---

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
1.О.36.02 Гимнастика	1.О.34 Организация спортивно-массовых мероприятий, 1.О.37.01 Полиатлон

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Дисциплина	Требования
1.О.36.02 Гимнастика	<p>Знает: историю и современное состояние гимнастики, ее место и значение в физической культуре, науке и образовании; значение и виды гимнастики как базового вида спорта; воспитательные возможности занятий гимнастикой; терминологию гимнастики; средства гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; основы обучения гимнастическим упражнениям; способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений, терминологию и классификацию в гимнастике; принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике; содержание и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики; правила и организация соревнований в гимнастике; способы оценки результатов обучения в гимнастике</p> <p>Умеет: применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике в зависимости от поставленных задач; использовать в своей деятельности терминологию гимнастики; распределять на протяжении занятия средства гимнастики с учетом их влияния на организм занимающихся; показывать наглядно и правильно выполнение</p>

упражнений в гимнастике; использовать средства гимнастики для проведения занятия с использованием стандартного и дополнительного оборудования, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики; организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики; оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике и определять ошибки в технике; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике и средства для их устранения; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по гимнастике; использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, проведения физкультурно-спортивного праздника, ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике; решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике в зависимости от поставленных задач; использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике. Имеет практический опыт: проведения гимнастических комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой обще-подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики с учетом

	возрастных особенностей контингента занимающихся, планирования занятий по гимнастике; планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики
--	---

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч., 54,25 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах	
		Номер семестра	
		5	
Общая трудоёмкость дисциплины	108	108	
<i>Аудиторные занятия:</i>	48	48	
Лекции (Л)	16	16	
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	32	32	
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	53,75	53,75	
с применением дистанционных образовательных технологий	0		
Подготовка к практическим занятиям, выполнение практических заданий	36	36	
Подготовка к зачету	8	8	
Подготовка к теоретическому тестированию и прохождение тестов	9,75	9.75	
Консультации и промежуточная аттестация	6,25	6,25	
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет	

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Плавание как вид физических упражнений	2	2	0	0
2	Техника спортивных способов плавания	12	4	8	0
3	Методика обучения и совершенствования техники плавания	24	6	18	0
4	Прикладное плавание	6	2	4	0
5	Организация и проведение соревнований по плаванию	4	2	2	0

5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов

1	1	Плавание как учебная дисциплина. Краткая история развития плавания в России и за рубежом	2
2	2	Основы техники спортивного плавания	2
3	2	Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов	2
4	3	Основы методики обучения плаванию	2
5	3	Обучение спортивным способам плавания, стартам и поворотам	2
6	3	Методика обучения детей плаванию. Организация занятий плаванием.	2
7	4	Прикладное плавание	2
8	5	Организация и проведение соревнований по плаванию	2

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	2	Техника плавания кролем на груди и на спине	2
2	2	Техника плавания брассом на груди	2
3	2	Техника плавания баттерфляем	2
4	2	Техника поворотов и стартов в спортивном плавании	2
5	3	Изучение подготовительных упражнений по освоению с водой	2
6	3	Упражнения для изучения и совершенствования техники плавания кролем на груди	2
7	3	Упражнения для изучения и совершенствования техники плавания кролем на спине	2
8	3	Упражнения для изучения и совершенствования техники плавания брассом на груди	2
9	3	Упражнения для изучения и совершенствования техники плавания баттерфляем	2
10	3	Упражнения, применяемые для изучения и совершенствования поворотов	2
11	3	Изучение и совершенствования техники стартов с тумбочки и из воды	2
12	3	Организация и планирование занятий по плаванию	2
13	3	Организация и проведение урока по плаванию	2
14	4	Прикладные способы плавания (на боку и брасс на спине)	2
15	4	Спасание тонущих вплавь	2
16	5	Проведение соревнований по плаванию	2

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
Подготовка к практическим занятиям, выполнение практических заданий	1 ЭУМД №1 с.6-208 2 ЭУМД №2 с.7-80 3 ЭУМД №3 с.4-41 4 ЭУМД №4 с.6-102 5 ЭУМД №5 с.3-39 6 ЭУМД №6 4-82 7 Конспекты лекций	5	36
Подготовка к зачету	1 ЭУМД №1 с.6-208 2 ЭУМД №2 с.7-80 3	5	8

	ЭУМД №3 с.4-41 4 ЭУМД №4 с.6-102 5 ЭУМД №5 с.3-39 6 ЭУМД №6 4-82 7 Конспекты лекций и практические задания		
Подготовка к теоретическому тестированию и прохождение тестов	1 ЭУМД №1 с.6-208 2 ЭУМД №2 с.7-80 3 ЭУМД №3 с.4-41 4 ЭУМД №4 с.6-102 5 ЭУМД №5 с.3-39 6 ЭУМД №6 4-82 7 Конспекты лекций	5	9,75

6. Текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Семестр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учитывается в ПА
1	5	Промежуточная аттестация	Зачет	-	5	Зачет проводится в устной форме. 5 баллов - студент ответил правильно и полно на 2 вопроса из списка вопросов к зачету и ответил правильно на дополнительный вопрос. 4 балла - студент ответил правильно и полно на 2 вопроса из списка вопросов к зачету, но не ответил на дополнительный вопрос или студент ответил правильно и полно на 1 вопрос из списка вопросов к зачету, на 2 вопрос ответил правильно, но не полно и ответил правильно дополнительный вопрос. 3 балла - студент ответил правильно и полно на 1 вопрос из списка вопросов к зачету, на 2 вопрос ответил не полно и не ответил на дополнительный вопрос или студент ответил не полно на 2 вопроса из списка вопросов к зачету и ответил правильно дополнительный вопрос. 2 балла - студент ответил не полно на 2 вопроса из списка вопросов к зачету и не ответил правильно дополнительный вопрос. 1 балла - студент ответил не полно только на 1 вопрос из списка вопросов к зачету. 0 баллов - студент не смог дать ответ ни на один вопрос	зачет
2	5	Текущий контроль	Тестирование в Электронном ЮУрГУ 1	10	40	Тест состоит из 40 вопросов. Время выполнения 40 минут. 2 попытки Правильный вопрос - 1 балл.	зачет

3	5	Текущий контроль	Тестирование в Электронном ЮУрГУ тест 2	10	40	Тест состоит из 40 вопросов. Время выполнения 40 минут. 2 попытки Правильный вопрос - 1 балл.	зачет
4	5	Текущий контроль	Конспект занятия по плаванию	15	23	Определены и соответствуют: группа занимающихся - 1 балл, цель - 1 балл, задачи - 1 балл, место проведения - 1 балл, инвентарь - 1 балл. Правильность разработки: подготовительная часть - 1-5 баллов, основная часть - 1-10 баллов, заключительная - 1-3 балла (учитывается последовательность упражнений, методические рекомендации, дозировка).	зачет
5	5	Бонус	Участие в судействе соревнований по плаванию	-	15	Судейство соревнований по плаванию - предварительная подготовка - 3, (формирование стартовых протоколов на 1 группу) баллов, судейство соревнований - 9 баллов, формирование итоговых протоколов - 3 балла	зачет
6	5	Текущий контроль	Судейство тренировочных соревнований на практическом занятии (прикидка)	15	8	Выполнение судейских функций на разных должностях - 1 балл за правильное судейство в должности (6) Формирование стартового протокола - 1 балл Формирование итогового протокола - 1 балл	зачет
7	5	Текущий контроль	Расчет рейтинга пловцов и присвоения разрядов	10	10	Максимальный балл - 10, за каждую ошибку - 1 балл	зачет
8	5	Текущий контроль	Комплекс упражнений	20	12	6 критериев оценки выполнения практического задания (за каждый критерий начисляется 0-2 балла): 2 балла - критерий выполняется в правильно 1 балл - есть небольшие замечания 0 баллов - грубые ошибки	зачет
9	5	Текущий контроль	Выполнение практических заданий по плаванию	20	20	Выполнение практических заданий по дисциплине: 1-5 баллов - выполнение задания часть 1 1-5 баллов - выполнение задания часть 2 1-5 баллов - выполнение задания часть 3 1-5 баллов - выполнение задания часть 4 5 - задание выполнено в полном объеме, без ошибок 4 - задание выполнено в полном объеме, есть незначительные замечания 3 - задание выполнено в полном объеме, но есть 1-2 ошибки 2 - задание выполнено частично, есть ошибки 1 - задание выполнено частично с грубыми ошибками	зачет

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	Студенту даются 2 вопроса из списка вопросов к зачету. Подготовка к ответу не более 15 минут. При ответе могут быть заданы уточняющие вопросы. На основании ответов задается дополнительный вопрос, обобщающий материал двух зачетных вопросов.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

6.3. Оценочные материалы

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
ОПК-1	Знает: терминологию и классификацию в плавании; принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по плаванию; содержание и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств плавания; правила и организация соревнований по плаванию; способы оценки результатов обучения в плавании	+	+	+	+				+	+
ОПК-1	Умеет: ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по плаванию; решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по плаванию с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; определять средства и величину нагрузки на занятиях по плаванию в зависимости от поставленных задач; использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей плавания; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по плаванию	+		+	+				+	+
ОПК-1	Имеет практический опыт: планирования занятий по плаванию; планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств плавания	+			+					+
ОПК-3	Знает: историю и современное состояние плавания, его место и значение в физической культуре, науке и образовании; значение и виды плавания как базового вида спорта; воспитательные возможности занятий плаванием; терминологию плавания; методики обучения способам плавания; методики развития физических качеств средствами плавания; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания	+	+	+	+					+
ОПК-3	Умеет: применять методы организации учебной деятельности на занятиях по плаванию, с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по плаванию в зависимости от поставленных задач; использовать в своей деятельности терминологию плавания; показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в плавании; использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств плавания;	+		+	+					+

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Ериков, В. М. Теория и методика спортивного и оздоровительного плавания : учебно-методическое пособие / В. М. Ериков, А. А. Никулин, Т. В. Иванникова. — Рязань : РГУ имени С.А.Есенина, 2020. — 220 с. — ISBN 978-5-907266-47-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/177002
2	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Плавание. Кроль на груди : учебное пособие / М. В. Зуева, С. Н. Герасимов, А. К. Зырянова, П. Б. Гречанов. — Новосибирск : НГТУ, 2020. — 86 с. — ISBN 978-5-7782-4123-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/152334
3	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Гречанов, П. Б. Физическая культура. Плавание способом брасс : учебное пособие / П. Б. Гречанов, М. В. Зуева, Т. А. Ходакова. — Новосибирск : НГТУ, 2016. — 43 с. — ISBN 978-5-7782-3132-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/118476
4	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Лушпа, А. А. Плавание : учебное пособие / А. А. Лушпа. — Кемерово : КемГУ, 2012. — 108 с. — ISBN 978-5-8353-1333-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/44365
5	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Гребенников, А. М. Теоретические основы дисциплины «ТиМОБВС: плавание» (часть 2) : учебное пособие / А. М. Гребенников. — Волгоград : ВГАФК, 2016. — 40 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/158059
6	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Гребенников, А. М. Теоретические основы дисциплины «ТиМОБВС: плавание». Часть 1 : учебное пособие / А. М. Гребенников. — Волгоград : ВГАФК, 2015. — 85 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/157977

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)
3. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (<https://edu.susu.ru>)(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. -База данных polpred (обзор СМИ)(бессрочно)
2. ООО "ГарантУралСервис"-Гарант(бессрочно)

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Самостоятельная работа студента	1 (1)	Автоматизированное рабочее место с выходом в Интернет: системный блок, монитор, мышь, клавиатура
Зачет, диф.зачет	305 (ДС)	Парты, стулья
Лекции	302 (6)	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь, колонки, микрофон, проектор, экран
Контроль самостоятельной работы	205 (ДС)	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь
Практические занятия и семинары	0 (УСК)	Бассейн 50 м*25 метров, калабашки, плавательные доски, водные гантели, нудл-палки