

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждения высшего образования «Чурапчинский государственный институт
физической культуры и спорта»

УТВЕРЖДАЮ
Ректор
_____ Готовцев И.И.
_____ 2023 г.

Плавание

рабочая программа дисциплины

Закреплена за **спортивной подготовки и национальных видов спорта**
Учебный план УОР 1 курс 23-24г.plx
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Квалификация **Педагог по физической культуре и спорту**
Форма обучения **очная**
Общая трудоемкость **42 часов**

Часов по учебному плану 42
в том числе:
аудиторные занятия 38
самостоятельная работа 3
часов на контроль 1

Виды контроля в семестрах:
экзамен 3

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2(1.2)		3(2.1)		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4			4	4
Практические	16	16	18	18	34	34
Итого ауд.	20	20	18	18	38	38
Сам. работа	2	2	1	1	3	3
Часы на контроль			1	1	1	1
Итого					42	42

Разработчик(и):

Преподаватель Тукайнова Ася Васильевна _____

Рецензент(ы):

Рабочая программа дисциплины

Плавание

разработана в соответствии с ФГОС СПО:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (уровень подготовки кадров высшей квалификации). (приказ Минобрнауки России от 11.11.2022 г. № 968)

составлена на основании учебного плана:

по специальности 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

утвержденного Учёным советом ФГБОУ ВО Чурапчинский ГИФКиС
05.06.2023 протокол № 1.

Рабочая программа одобрена на заседании Педагогического совета

Протокол от №

Срок действия программы: уч.г.

Проректор по УР Коркин Е.В. _____

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Создать представление о теоретических основах использования базовых видов (плавания) физкультурно-спортивной деятельности в процессе обучения и как фактора обеспечения здоровья, об организационных и нормативных основах соревновательной деятельности.
2. Овладеть технологиями планирования и проведения занятий и спортивно-массовых мероприятий для осуществления профессиональной образовательной и рекреационной деятельности.
3. Формирование у студентов профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для учебной, методической, организационной и судейской деятельности в системе физической культуры и спорта.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	ОПЦ
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Теория и история физической культуры и спорта
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:
2.2.1	Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов
2.2.2	Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий и занятий по виду спорта с населением различных возрастных групп
2.2.3	Производственная практика
2.2.4	Производственная практика

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ОК 04: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ПК 1.1: Планировать и анализировать физкультурно- спортивную работу.

ПК 2.1: Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно- спортивной работы.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

3.1	Знать:
3.1.1	нормативные и методические документы, в области физической культуры и спорта;
3.1.2	разновидности программ в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности);
3.1.3	технологии разработки методических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта;
3.1.4	педагогические технологии и современные методики подготовки обучающихся по программам в области физической культуры и спорта;
3.1.5	
3.1.6	нормативные документы, регламентирующие организацию физкультурно-спортивной работы в РФ ;
3.1.7	цели и задачи физкультурно-спортивной работы направления, содержание, формы организации физкультурно-спортивной работы;
3.1.8	требования к планированию и технологию планирования физкультурно-спортивной работы;
3.1.9	показатели результативности физкультурно-спортивной работы;
3.2	Уметь:
3.2.1	анализировать нормативные документы, в области физической культуры и спорта;
3.2.2	анализировать программы, реализуемые в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности);
3.2.3	осуществлять разработку методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта;

3.2.4	осуществлять разработку занятий по программам в области физической культуры и спорта с учётом их специфики и решаемых задач, применяемых педагогических технологий;
3.2.5	
3.2.6	определять цель, задачи и содержание физкультурно-спортивной работы;
3.2.7	разрабатывать документы планирования физкультурно-спортивной работы;
3.2.8	оценивать результативность физкультурно-спортивной работы;

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	Раздел 1. Возникновение, развитие и современное состояние плавания					
1.1	Плавание на Олимпийских играх, чемпионатах мира, Европы/Лек/	2	1	ОК 04,ПК 1.1,ПК 2.1	Л1.2,Л1.3,Л1.6,Л1.7,Л1.8,Л1.11,Л2.1,Л2.3,Л2.4	
	Раздел 2. Классификация и терминология					
2.1	Характеристика дисциплины «Плавание» /Пр/	3	1	ПК 1.1,ПК 2.1	Л1.2,Л1.3,Л1.4,Л1.6,Л1.7,Л1.8,Л1.11,Л2.3,Л2.4,Л2.5	
2.2	Классификация и терминология/СР/	3	1	ПК 1.1,ПК 2.1	Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л1.6,Л1.7,Л1.8,Л1.10,Л1.11,Л2.1,Л2.3,Л2.4,Л2.5,Л3.2	
2.3	История возникновения плавания/Пр/	2	1	ПК 1.1,ПК 2.1	Л1.2,Л1.3,Л1.6,Л1.7,Л1.8,Л1.10,Л1.11,Л2.3,Л2.4	
	Раздел 3. Техника и методика обучения спортивным способам плавания, стартам и поворотам					
3.1	Основы техники плавания. Понятие техники плавания/СР/	2	1	ПК 1.1,ПК 2.1	Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л1.5,Л1.6,Л1.7,Л1.8,Л1.9,Л1.11,Л2.3,Л2.4,Л2.5,Л3.2,Л3.3	
3.2	Физические свойства воды. Равновесие тела в воде/Лек/	2	3	ПК 1.1,ПК 2.1	Л1.2,Л1.3,Л1.6,Л1.7,Л1.8,Л1.9,Л1.11,Л2.3,Л2.4,Л3.1,Л3.3	
3.3	Гидростатическое давление. Сопротивление движению тел, виды сопротивления. /Пр/	2	5	ПК 1.1,ПК 2.1	Л1.2,Л1.3,Л1.5,Л1.6,Л1.7,Л1.8,Л1.11,Л2.2,Л2.3,Л2.4	
3.4	Кинематические характеристики движений. Динамические характеристики движений/СР/	2	1	ПК 1.1,ПК 2.1	Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л1.5,Л1.6,Л1.7,Л1.8,Л1.11,Л2.3,Л2.4	

3.5	Техника плавания кролем на спине. Общая характеристика способа. Положение тела и движение ногами Движение руками и дыхание. Общее согласование движений /Пр/	2	5	ПК 1.1,ПК 2.1	Л1.2,Л1.3,Л1.5,Л1.6,Л1.7,Л1.8,Л1.9,Л1.11,Л2.3,Л2.4,Л2.5,Л3.2	
3.6	Элементы движений пловцов. Фазовый состав техники плавания/СР/	2	0	ПК 1.1,ПК 2.1	Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л1.5,Л1.6,Л1.7,Л1.8,Л1.11,Л2.3,Л2.4,Л2.5,Л3.3	
3.7	Техника плавания дельфином. Общая характеристика способа. Положение тела и движение ногами Движение руками и дыхание. Общее согласование движений /Пр/	2	4	ПК 1.1,ПК 2.1	Л1.2,Л1.3,Л1.5,Л1.6,Л1.7,Л1.8,Л1.9,Л1.11,Л2.3,Л2.4,Л2.5,Л3.2,Л3.3	
3.8	Классификация и техника стартов. Старты с тумбочки. Старт из воды /СР/	2	0	ПК 1.1,ПК 2.1	Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л1.5,Л1.6,Л1.7,Л1.8,Л1.11,Л2.3,Л2.4,Л3.2	
3.9	Обучение спортивным способам плавания стартам и поворотам/Пр/	2	1	ПК 1.1,ПК 2.1	Л1.2,Л1.3,Л1.5,Л1.6,Л1.7,Л1.8,Л1.11,Л2.3,Л2.4,Л3.2	
3.10	Упражнения для изучения техники плавания кролем на спине «на суше» и «на воде». Упражнения для изучения техники плавания кролем на груди «на суше» и «на воде» /СР/	2	0	ПК 1.1,ПК 2.1	Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л1.6,Л1.7,Л1.8,Л1.9,Л1.11,Л2.3,Л2.4,Л2.5	
Раздел 4. Техника и методика обучения прикладному плаванию						
4.1	Техника плавания способом на боку. Общая характеристика способа. Положение тела и движение ногами Движение руками и дыхание. Общее согласование движений. Техника ныряния в длину и в глубину /Пр/	3	1	ПК 1.1,ПК 2.1	Л1.2,Л1.3,Л1.6,Л1.7,Л1.8,Л1.11,Л2.3,Л2.4,Л3.2	
4.2	Преодоление водных преград. Спасение тонущих. Способы транспортировки. Спасательные средства и их применение. Оказание доврачебной помощи пострадавшему на воде Обучение прикладному плаванию. Упражнения для изучения техники плавания на боку «на суше» и «на воде». Упражнения для изучения техники плавания брассом на спине «на суше» и «на воде». Обучение нырянию /СР/	3	0	ПК 1.1,ПК 2.1	Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л1.6,Л1.7,Л1.8,Л1.11,Л2.3,Л2.4,Л3.2	

	Раздел 5. Организация и проведение занятий по плаванию в образовательных учреждениях					
5.1	Методика обучения плаванию. Структура, задачи и содержание урока по плаванию/Пр/	3	0	ПК 1.1, ПК 2.1	Л1.2, Л1.3, Л1.6, Л1.7, Л1.8, Л1.11, Л2.3, Л2.4, Л3.1	
5.2	Подбор и дозировка упражнений. Урок по плаванию (структура, задачи и содержание). Составление конспекта урока/СР/	3	0	ПК 1.1, ПК 2.1	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.6, Л1.7, Л1.8, Л1.11, Л2.3, Л2.4, Л3.1	
5.3	Проведение урока по плаванию. Организация и проведение занятий по плаванию в образовательных учреждениях различного уровня/Пр/	3	2	ПК 1.1, ПК 2.1	Л1.2, Л1.3, Л1.6, Л1.7, Л1.8, Л1.11, Л2.3, Л2.4, Л3.1	
	Раздел 6. Организация и проведение соревнований по плаванию.					
6.1	Правила соревнований по плаванию. /СР/	3	0	ПК 1.1, ПК 2.1	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л1.6, Л1.7, Л1.8, Л1.10, Л1.11, Л2.3, Л2.4	
6.2	Основные документы. Состав судейской коллегии /Пр/	3	1	ПК 1.1, ПК 2.1	Л1.2, Л1.3, Л1.4, Л1.6, Л1.7, Л1.8, Л1.11, Л2.3, Л2.4, Л3.3	
	Раздел 7. Использование плавания в рекреационной деятельности					
7.1	Плавание как средство рекреации. Воздействие плавания на организм занимающихся /Пр/	3	6	ПК 1.1, ПК 2.1	Л1.2, Л1.3, Л1.6, Л1.7, Л1.8, Л1.10, Л1.11, Л2.3, Л2.4, Л3.3, Л3.4	
7.2	Задачи и средства рекреации. Формы рекреационных занятий /Пр/	3	4	ПК 1.1, ПК 2.1	Л1.2, Л1.3, Л1.6, Л1.7, Л1.8, Л1.10, Л1.11, Л2.3, Л2.4, Л3.4	
7.3	Характеристика рекреационных программ/СР/	3	0	ПК 1.1, ПК 2.1	Л1.2, Л1.3, Л1.6, Л1.7, Л1.8, Л1.10, Л1.11, Л2.3, Л2.4, Л3.3, Л3.4	
7.4	Особенности организации и проведения рекреационных занятий с различным контингентом занимающихся./Пр/	3	3	ПК 1.1, ПК 2.1	Л1.2, Л1.3, Л1.6, Л1.7, Л1.8, Л1.10, Л1.11, Л2.3, Л2.4	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Рекомендуемая литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во экз
5.1.1. Основная литература				
Л1.8	Под общ. Ред. Н. Ж. Булгаковой	Плавание: Учебник для вузов	Физкультура и спорт, 2001	0
Л1.7	Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В.	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание.	М.: "Академия", 2014	1
Л1.9	Козлов А. В.	Спортивные способы плавания	СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2005	0

Л1.11	Под общ. Ред. В.М. Платонова	Плавание	Киев: Олимпийская литература, 2000	0
Л1.10	Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич	Водные виды спорта	Издательский центр «Академия», 2003	0
Л1.6	Викулов А.Д.	Плаваниеv922	М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004	8
Л1.2	Махов С. Ю.	Плавание	Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016	ЭБС
Л1.1	Савельева О. Ю.	Плавание. Самостоятельные занятия	Москва: Московский городской педагогический университет, 2010	ЭБС
Л1.3	Казызаева А. С., Галеева О. Б., Жукова Е. С., Бакшеев М. Д.	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016	ЭБС
Л1.5		Спортивное плаваниеv922	М.: ФОН, 1996	75
Л1.4		Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание	Саратов: Вузовское образование, 2019	ЭБС
5.1.2. Дополнительная литература				
Л2.4	А.В. Козлов, Е.Ф.Орехов	Обучение и совершенствование спортивных способов плавания	НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2010	0
Л2.5	Козлов А. В.	Спортивное плавание юных пловцов	НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2008	0
Л2.3		Оздоровительное, лечебное и адаптивное плаваниеv922	М.: Изд. центр Академия, 2005	26
Л2.1	Максимова М. Н.	Теория и методика синхронного плавания	Москва: Издательство «Спорт», 2017	ЭБС
Л2.2	Куршев А. В., Зенуков И. А., Гейко Г. Д., Хайруллин А. Г., Антонов В. А., Софронова Е. М., Хуснутдинова Р. Г., Халилова А. Ф., Насырова Г. Х., Ахметвалеева Э. Т., Мамяшева Н. Н., Финогентова Л. А.	Система физической подготовки студентов вузовской и допризывной молодежи. Преодоление препятствий, плавание, ускоренное передвижение и легкая атлетика	Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2017	ЭБС
5.1.3. Методическая литература				
Л3.3	Переверзева И. В., Ушников А. И., Арбузова О. В.	Оздоровительное плавание в вузе	Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015	ЭБС
Л3.4	Карась Т. Ю.	Теоретико-методические основы оздоровительного плавания	Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019	ЭБС
Л3.1	Петрова Н. Л., Баранов В. А.	Плавание. Начальное обучение с видеокурсом	Москва: Человек, 2013	ЭБС

ЛЗ.2	Чертов Н. В.	Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (плавание)	Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2012	ЭБС
------	--------------	--	--	-----

5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

1	http://do.chgifkis.ru/
2	www.swimming.ru
3	www.lesgaft.spb.ru
4	www.sportrussia.ru
5	www.infosport.ru

5.3. Перечень программного обеспечения

ЭО moodle

5.4. Перечень информационных справочных систем

Электронно-библиотечная система
электронная библиотека ЧГИФКИС
Глоссарий.Ru
Поиск книг в электронных библиотеках
Все для студента

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Настоящая программа предусматривает освоение учебного материала по основным разделам ТМОБВС, с которыми студент столкнется в будущей практической профессиональной работе. Эти виды деятельности выражаются через конкретные темы (разделы) учебного материала.

Содержание разделов программы предусматривает освоение учебного материала от репродуктивного уровня к адаптивному и моделирующему, то есть к уровню творческого применения знаний и умений в различных профессиональных ситуациях и его пополнению за счёт самостоятельного получения информации.

Изучение программного материала по основным разделам дисциплины нацелено на приобретение будущими выпускниками ВУЗа по направлению «Физическая культура» с квалификацией «бакалавр» ряда отмеченными компетенциями:

УК-8 Способностью создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций

ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теорий физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатоми-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурноспортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

ПК-1 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.

ПК-3 Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа.

Самостоятельная работа студентов (СР) направлена на углубление и закрепление знаний, а также развитие практических умений и заключается в:

- работе с лекционным материалом, поиске и анализе литературы и электронных источников информации по заданной теме;
- выполнении домашних заданий;
- изучении тем, вынесенных на самостоятельную проработку,

- изучении теоретического материала при подготовке к практическим занятиям,
- подготовке к экзамену.

При подготовке комплексов упражнений, соревнований для детей и взрослых придерживаться следующих принципов:

- доступности, позволяющей использовать преимущество физических упражнений (от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному), стимулирующей активность и двигательную деятельность обучающегося;
- учета возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, т.е. в соответствии с возможностями занимающихся, особенностями их возраста, пола, с учётом развития физических качеств, функционального состояния;
- систематичности и постепенности, т.е. непрерывность, регулярность и планомерность процесса для формирования прочного навыка;
- комплексности – предполагающей использование движений для укрепления опорнодвигательного аппарата.
- сознательной активности, стимулирующей формирование устойчивого интереса обучающегося, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;
- разнообразия, позволяющего не только повышать моторную плотность занятий, но и при использовании нестандартного оборудования стимулировать интерес и активность обучающегося;
- новизны, позволяющей найти для обучаемого те движения, которые бы отвечали его способностям, его одарённости, а так же целенаправленное выполнение корректирующих упражнений.

При всех формах самостоятельной работы студент может получить разъяснения по непонятным вопросам у преподавателя на индивидуальных консультациях, в соответствии с графиком консультаций. Студент может также обратиться к рекомендуемым преподавателем учебникам и учебным пособиям, в которых теоретические вопросы изложены более широко и подробно, чем на лекциях и с достаточным обоснованием.

Консультация – активная форма учебной деятельности в педвузе. Консультацию предваряет самостоятельное изучение студентом литературы по определенной теме. Качество консультации зависит от степени подготовки студентов и остроты поставленных перед преподавателем вопросов.

Для работы на практических занятиях, самостоятельной работы во внеаудиторное время, а также для подготовки к экзамену рекомендуется использовать методические рекомендации к практическим занятиям. Предлагаемые методические рекомендации адресованы студентам, изучающим дисциплину «Теория и методика плавания», обучающимся как по рейтинговой, так и по традиционной системе контроля качества знаний. Данные методические рекомендации содержат учебно-методический материал для проведения практических занятий. Ряд тем и вопросов курса отведены для самостоятельной проработки студентами. При этом у лектора появляется возможность расширить круг изучаемых проблем, дать на самостоятельную проработку новые интересные вопросы. Студент должен разобраться в рекомендуемой литературе и письменно изложить кратко и доступно для себя основное содержание материала. Преподаватель проверяет качество усвоения самостоятельно проработанных вопросов на практических занятиях, контрольных работах и во время экзамена.