

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Тульский государственный университет»

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма
Кафедра «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Утверждено на заседании кафедры
«Физкультурно-оздоровительные
технологии»
«27» января 2022г., протокол №5
Заведующий кафедрой

 С.А. Архипова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
«Плавание»**

**основной профессиональной образовательной программы
высшего образования – программы бакалавриата**

по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура

с направленностью (профилем)
Физкультурно-оздоровительные технологии

Форма обучения: очная, заочная

Идентификационный номер образовательной программы: 490301-01-22

Тула 2022 год

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ
рабочей программы дисциплины (модуля)

Разработчик:

Кашмина Е.О., доцент каф. ФОР, к.п.н.



1 Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины (модуля) является формирование у студентов профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для проведения занятий по плаванию с людьми различного пола и возраста.

Задачами освоения дисциплины (модуля) являются:

- изучение закономерностей взаимоотношений организма пловца с водой, средой, в которой происходят движения пловца;
- приобретение знаний, умений и навыков, необходимых в самостоятельной педагогической деятельности и организационной работе по плаванию в различных типах учебных заведений;
- обеспечение специальным образованием студентов в области плавания, затронув при этом следующие вопросы: история данного вида спорта; основы техники ее отдельных соревновательных упражнений; основы тренировки в плавании; построение, содержание и планирование тренировки пловца;
- ознакомление с основами техники отдельных видов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин, старты, повороты, эстафетное плавание, спасение и транспортировка утопающих);
- изучение основ технического мастерства в отдельных перечисленных плавательных видах;
- формирование навыков проектирования и организации занятия по плаванию;
- усвоение практики технологии обучения отдельным перечисленным способам плавания;
- создания у студентов представления об организации и судействе соревнований по плаванию.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина (модуль) относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы.

Дисциплина (модуль) изучается в 6 и 7 семестрах.

3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы (формируемыми компетенциями) и индикаторами их достижения, установленными в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы, приведён ниже.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать:

- 1) Знает истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в избранном виде спорта (код компетенции – ОПК-4, код индикатора ОПК – 4.1);
- 2) методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий (код компетенции – ОПК-13, код индикатора ОПК – 13.1);
- 3) положение или регламент и расписание спортивных соревнований (код компетенции – ОПК-13, код индикатора ОПК – 13.1);

- 4) правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники (код компетенции – ОПК-13, код индикатора ОПК – 13.1);
- 5) федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта (код компетенции – ОПК-13, код индикатора ОПК – 13.1);
- 6) методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние (код компетенции – ОПК-13, код индикатора ОПК – 13.1);
- 7) антидопинговое законодательство Российской Федерации (код компетенции – ОПК-13, код индикатора ОПК – 13.1);
- 8) правила соревнований по ИВС, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения (код компетенции – ОПК-13, код индикатора ОПК – 13.1);
- 9) виды и организацию соревнований в ИВС (код компетенции – ОПК-13, код индикатора ОПК – 13.1);
- 10) состав судейской коллегии по ИВС и функции отдельных спортивных судей (код компетенции – ОПК-13, код индикатора ОПК – 13.1).

Уметь:

- 1) использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья, подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам, использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий (код компетенции – ОПК-4, код индикатора ОПК – 4.2);
- 2) планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий (код компетенции – ОПК-13, код индикатора ОПК – 13.2);
- 3) определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению спортивного соревнования, физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера (код компетенции – ОПК-13, код индикатора ОПК – 13.2);
- 4) оценивать состояние готовности спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта к проведению соревнований и мероприятий (код компетенции – ОПК-13, код индикатора ОПК – 13.2);
- 5) составлять документацию по проведению соревнований по установленному образцу (код компетенции – ОПК-13, код индикатора ОПК – 13.2);
- 6) организовывать и проводить судейство детских спортивных соревнований по ИВС (код компетенции – ОПК-13, код индикатора ОПК – 13.2);
- 7) определять справедливость судейства (код компетенции – ОПК-13, код индикатора ОПК – 13.2);
- 8) применять апелляционные процедуры при несправедливом судействе (код компетенции – ОПК-13, код индикатора ОПК – 13.2).

Владеть:

- 1) техническими элементами базовых видов спорта и избранного вида спорта, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов (код компетенции – ОПК-4, код индикатора ОПК – 4.3);
- 2) навыками подготовки положения о соревновании (код компетенции – ОПК-13, код индикатора ОПК – 13.3);
- 3) навыками определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников (код компетенции – ОПК-13, код индикатора ОПК – 13.3);
- 4) навыками составления плана ресурсного обеспечения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера (код компетенции – ОПК-13, код индикатора ОПК – 13.3);

5) навыками участия в судействе спортивно-оздоровительных состязаний, проводимых в рамках спортивно-оздоровительного мероприятия (код компетенции – ОПК-13, код индикатора ОПК – 13.3);

6) навыками участия в судействе спортивных соревнований по ИВС (код компетенции – ОПК-13, код индикатора ОПК – 13.3).

Полные наименования компетенций и индикаторов их достижения представлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

4 Объем и содержание дисциплины (модуля)

4.1 Объем дисциплины (модуля), объем контактной и самостоятельной работы обучающегося при освоении дисциплины (модуля), формы промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Номер семестра	Формы промежуточной аттестации	Общий объем в зачетных единицах	Общий объем в академических часах	Объем контактной работы в академических часах						Объем самостоятельной работы в академических часах
				Лекционные занятия	Практические (семинарские) занятия	Лабораторные работы	Клинические практические занятия	Консультации	Промежуточная аттестация	
Очная форма обучения										
6	ЗЧ	2	72	16	32	–	–	0	0,1	23,9
7	ДЗ	2	72	14	28	–	–	0	0,25	29,75
Итого	–	4	144	30	60	–	–	0	0.35	53,65
Заочная форма обучения										
6	ЗЧ	2	72	2	6	–	–	0	0,1	63,9
7	ДЗ	2	72	2	6	–	–	0	0,25	63,75
Итого	–	4	144	4	12	–	–	0	0.35	127,65

Условные сокращения: Э – экзамен, ЗЧ – зачет, ДЗ – дифференцированный зачет (зачет с оценкой), КП – защита курсового проекта, КР – защита курсовой работы.

4.2 Содержание лекционных занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Темы лекционных занятий
6 семестр	
1	Плавание как двигательное действие. Оздоровительное, прикладное, спортивное значения плавания.
2	Особенности водной среды и организма пловца. Гидростатика и гидродинамика.
3	Основы техники спортивного плавания.
4	Основы обучения двигательным действиям в плавании.
5	Основы преподавания плавания.
6	Организационное и методическое обеспечение работы по плаванию в различных звеньях.

№ п/п	Темы лекционных занятий
7 семестр	
7	Облегченные способы плавания.
8	Спортивные способы плавания.
9	Старты и повороты в спортивном плавании.
10	Особенности проведения урока по плаванию.
11	Прикладное плавание и спасение тонущих.
12	Влияние оздоровительного плавания на организм человека.

Заочная форма обучения

№ п/п	Темы лекционных занятий
6 семестр	
1	Плавание как двигательное действие. Оздоровительное, прикладное, спортивное значения плавания.
2	Особенности водной среды и организма пловца. Гидростатика и гидродинамика.
7 семестр	
3	Основы преподавания плавания.
43	Организационное и методическое обеспечение работы по плаванию в различных звеньях.

4.3 Содержание практических (семинарских) занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
6 семестр	
1	Начальное обучение плаванию.
2	Облегченные способы плавания.
3	Особенности техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс.
4	Плавание как средство физического воспитания.
5	Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс (на суше и в воде).
6	Старты в спортивном плавании.
7	Повороты в спортивном плавании.
7 семестр	
8	Разминка в плавании и её специфические особенности Техника выполнения поворотов.
9	Спортивное значение плавания.
10	Особенности техники плавания способом баттерфляй.
11	Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом кроль на груди (на суше и в воде).
12	Особенности техники ныряния в длину и в глубину.
13	Спортивное значение плавания.
14	Транспортировка и спасение тонущих.

Заочная форма обучения

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
6 семестр	

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
1	Начальное обучение плаванию.
2	Облегченные способы плавания.
7 семестр	
3	Спортивное значение плавания.
4	Транспортировка и спасение тонущих.

4.4 Содержание лабораторных работ

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

4.5 Содержание клинических практических занятий

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

4.6 Содержание самостоятельной работы обучающегося

Очная форма обучения

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
6 семестр	
1	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям
2	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение
7 семестр	
3	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям
4	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение

Заочная форма обучения

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
6 семестр	
1	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям
2	Выполнение контрольно-курсовой работы
3	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение
7 семестр	
4	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям
5	Выполнение контрольно-курсовой работы
6	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение

5 Система формирования оценки результатов обучения по дисциплине (модулю) в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося

Очная форма обучения

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося	Максимальное количество баллов
6 семестр	

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося		Максимальное количество баллов	
Текущий контроль успеваемости	Первый рубежный контроль	Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:	
		Работа на практических (семинарских) занятиях	10
		Демонстрация техники плавания вольным стилем	10
		Демонстрация техники плавания на спине	10
	Итого		30
	Второй рубежный контроль	Работа на практических (семинарских) занятиях	
		Демонстрация техники стартов и поворотов	10
Демонстрация техники брасс		20	
Итого		30	
Промежуточная аттестация	Зачет	40 (100*)	
7 семестр			
Текущий контроль успеваемости	Первый рубежный контроль	Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:	
		Работа на практических (семинарских) занятиях	10
		Демонстрация техники плавания баттерфляй	10
		Демонстрация техники комплексного плавания	10
	Итого		30
	Второй рубежный контроль	Работа на практических (семинарских) занятиях	10
		Проведение части занятия по плаванию	10
Транспортировка		10	
Итого		30	
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет	40 (100*)	

* В случае отказа обучающегося от результатов текущего контроля успеваемости

Заочная форма обучения

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося		Максимальное количество баллов
6 семестр		
Текущий контроль успеваемости	Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:	
	Посещение лекционных занятий	10
	Работа на практических (семинарских) занятиях	20
	Выполнение контрольно-курсовой работы	30
Итого		60
Промежуточная аттестация	Зачет	40 (100*)
7 семестр		
Текущий контроль	Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:	

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося		Максимальное количество баллов
успеваемости	Посещение лекционных занятий	10
	Работа на практических(семинарских) занятиях	20
	Выполнение контрольно-курсовой работы	30
	Итого	60
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет	40 (100*)

* В случае отказа обучающегося от результатов текущего контроля успеваемости

Шкала соответствия оценок в стобалльной и академической системах оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

Система оценивания результатов обучения	Оценки			
	0 – 39	40 – 60	61 – 80	81 – 100
Стобалльная система оценивания				
Академическая система оценивания (экзамен, дифференцированный зачет, защита курсового проекта, защита курсовой работы)	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Академическая система оценивания (зачет)	Не зачтено	Зачтено		

6 Описание материально-технической базы (включая оборудование и технические средства обучения), необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) требуется учебная аудитория, оснащенная видеопроектором, настенным экраном, мультимедийным оборудованием для проведения лекционных занятий. Для проведения практических занятий требуется плавательный бассейн, плавательные доски, калабашки.

7 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература

1. Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта: Учебник для вузов / Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой. — М.: Академия, 2013. — 320с.: ил.
2. Чертов Н.В. Теория и методика плавания: учебник / Н.В. Чертов. — Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2011. — 452 с. — ISBN 978-5-9275-0929-4. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/47154.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
3. Маглишко Э.У. Спортивное плавание. Путь к успеху. Книга 1 / Э.У. Маглишко, В.Н. Платонов; под редакцией В.Н. Платонов. — М.: Советский спорт, 2012. — 477 с. — ISBN 978-5-9718-0561-8. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/16833.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
4. Маглишко Э.У. Спортивное плавание. Путь к успеху. Книга 2 / Э.У. Маглишко, В.Н. Платонов; под редакцией В.Н. Платонов. — М.: Советский спорт, 2012. — 541 с. — ISBN 978-5-9718-0562-8. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/16834.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

7.2 Дополнительная литература

1. Плавание [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. — 40 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65713.html>
2. Савельева О.Ю. Основы начального обучения плаванию [Электронный ресурс]: учебное пособие / О.Ю. Савельева. — Электрон. текстовые данные. — М.: Московский городской педагогический университет, 2012. — 180 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/26546.html>
3. Викулов А.Д. Плавание: учебник для вузов / А.Д. Викулов. — М.: Владос, 2004. — 367с.: ил.
4. Жуков Р.С. Кемеровский ГУ Комментарии к правилам соревнований по плаванию с экзаменационными билетами: Учеб. пособие / Р.С.Жуков, А.С. Франченко; Кемеровский гос. ун-т. каф. теоретических основ физкультуры. — Кемерово, 2001. — 76 с.

8 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Электронный каталог, обеспечивающим доступ к библиографическим записям, отображающим единый фонд. Режим доступа: <http://library.tsu.tula.ru/>;
2. ЭБС «БиблиоТех»: учебники авторов ТулГУ по всем дисциплинам. Режим доступа: <https://tsutula.bibliotech.ru>;
3. Научная Электронная Библиотека eLibrary – библиотека электронной периодики. Режим доступа: <http://elibrary.ru/>.
4. <http://www.russwimming.ru/> — Всероссийская федерация плавания.

9 Перечень информационных технологий, необходимых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

9.1 Перечень необходимого ежегодно обновляемого лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

Пакет офисных приложений «МойОфис».

9.2 Перечень необходимых современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы не требуются.