

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА»

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета  
физической культуры и спорта  
доцент П.В. Левин

  
«30» августа 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «ПЛАВАНИЕ»**

Уровень основной профессиональной образовательной программы:  
**бакалавриат**

Направление подготовки: **44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль) подготовки: **Физическая культура**

Форма обучения: очная

Срок освоения ОПОП: нормативный – 4 года

Факультет: физической культуры и спорта

Кафедра: Теории и методики физического воспитания и спортивных дисциплин

Рязань 2019

## **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

### **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целями освоения дисциплины «Плавание» являются развитие у обучающихся личностных качеств, формирование универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций в соответствии с требованиями ФГОС ВО по данному направлению подготовки, позволяющих выпускнику успешно работать в сфере физической культуры и спорта и быть устойчивым на рынке труда.

### **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА**

**2.1. Дисциплина «Плавание» Б1.О.06.13.02** относится к «Базовым видам физкультурно-спортивной деятельности» Б1.О.06.13 Предметно-методического модуля Б1.О.06. Блока 1.

**2.2. Для изучения данной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины и модули:**

История физической культуры и спорта  
Анатомия  
Основы здорового образа жизни  
Подвижные игры  
Спортивные сооружения

**2.3. Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения, владение, формируемые данной дисциплиной:**

- Основы методики лечебной физической культуры
- Основы физической реабилитации
- Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование
- Теория и методика физической культуры
- Производственная (педагогическая) практика (преподавательская)
- Производственная практика (преддипломная)

## 2.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся профессиональных (ПК) компетенций:

№ п/п	Код и содержание компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине В результате изучения дисциплины обучающиеся должны		
			Знать	Уметь	Владеть
1.	ПКО-1. Способен осваивать и использовать базовые научно-теоретические знания и практические умения по предмету в профессиональной деятельности	ПКО-1.1. Объясняет (интерпретирует) содержание, сущность, закономерности, особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области; принципы, определяющие место предмета в общей картине мира	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Значение и место плавания в системе физического воспитания, науке и образовании</li> <li>2. Основы начального обучения плаванию</li> <li>3. Характеристику плавания как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Применять методы организации учебной деятельности на занятиях по плаванию</li> <li>2. Использовать в своей деятельности терминологию плавания</li> <li>3. Проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основами проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении плавания</li> <li>2. Навыками планирования и проведения занятий по обучению технике плавания</li> <li>3. Техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов</li> </ol>
2.	ПКО-3. Способен реализовывать образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и	ПКО-3.2. Осуществляет отбор предметного содержания, методов, приемов и технологий, в том числе информационных, обучения, организационных форм учебных занятий, средств диагностики в соответствии с	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методики и методические приемы обучения способам плавания</li> <li>2. Методики развития физических качеств средствами плавания</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Применять методы организации учебной деятельности на занятиях по плаванию</li> <li>2. Использовать методы, средства и методические</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проведением комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста</li> </ol>

технологиями, в том числе информационными, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса	планируемыми результатами обучения	3. Типы уроков плавания и их характеристику	приемы при проведении занятий по плаванию 3. Применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся	контингента занимающихся 2. Навыками проведения фрагмента занятия по плаванию по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося 3. Навыками выбора средств, методов обучения
	ПКО-3.4. Формирует познавательную мотивацию обучающихся в рамках урочной и внеурочной деятельности	1. Значение и виды плавания 2. Воспитательные возможности занятий плаванием 3. Методики проведения физкультурно-спортивного праздника на воде, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания	1. Осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях 2. Показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в плавании 3. Контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении способов плавания 4. Соблюдать правила техники безопасности	1. Навыками комплектования учебных групп в соответствии с возрастом и подготовленностью занимающихся 2. Навыками организации обучающихся на занятиях плаванием 3. Методами и средствами формирования двигательного навыка в плавании

3	<p>ПКО-7. Способен проектировать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся по преподаваемым учебным предметам</p>	<p>ПКО-7.4. Использует различные средства оценивания индивидуальных достижений обучающихся при изучении учебных предметов</p>	<p>1.Методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях плаванием  2. Закономерности формирования двигательного навыка в плавании  3. Основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели</p>	<p>1. Оценивать качество выполнения упражнений  2. Определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений  3. Использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся  4. Оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля</p>	<p>1. Навыками подбора приемов и средств для устранения ошибок в технике выполнения упражнений  2. Методами диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся  3. Методиками контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием</p>
---	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы		Всего часов	Семестр № 2	Семестр № 4
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)		<b>52</b>	34	18
В том числе:				
Лекции (Л)		<b>4</b>	4	
Практические занятия (ПЗ), семинары (С)		<b>48</b>	30	18
Лабораторные работы (ЛР)				
Иные виды занятий				
2. Самостоятельная работа студента (всего)		<b>92</b>	38	54
3. Курсовая работа	КП			
	КР			
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)	<b>3</b>	3	
	экзамен (Э)	<b>Э</b>		Э
ИТОГО: общая трудоемкость	часов	<b>144</b>	72	72
	зач. ед.	<b>4</b>	2	2

### 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 2.1. Содержание разделов дисциплины

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах
2	1	<b>Плавание в системе физического воспитания</b>	<p>Значение и место плавания в системе физического воспитания.</p> <p>Характеристика плавания как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта.</p> <p>Обучение навыкам плавания, постановка задач, выбор средств, методов, организация обучающихся. Начальное обучение плаванию.</p> <p>Типы уроков и их характеристика. Комплектование учебных групп в соответствии с возрастом и подготовленностью занимающихся.</p> <p>Основные средства обучения плаванию и их характеристика. Закономерности формирования двигательного навыка в плавании. Методы обучения плаванию.</p>
2	2	<b>Основы методики обучения и техника плавания способом кроль</b>	<p>Анализ техники плавания способом кроль и Методика обучения плаванию способом кроль на груди и спине. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Подготовительные упражнения для освоения техники плавания способом кроль на груди и спине. Упражнения для исправления ошибок в технике плавания.</p> <p>Техника старта и поворотов при плавании способом</p>

			кроль на груди и спине. Методика обучения старту и поворотам.
4	3	<b>Основы методики обучения и техника плавания способом брасс</b>	Анализ техники плавания способом брасс. Методика обучения плаванию способом брасс. Подготовительные упражнения для освоения техники плавания способом брасс. Упражнения для исправления ошибок в технике плавания. Техника старта и поворотов при плавании способом брасс. Методика обучения старту и поворотам.

2.2. Перечень лабораторных работ (при наличии), примерная тематика курсовых работ (при наличии)

Лабораторные работы - не предусмотрено

Курсовые работы – не предусмотрено

### **3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА**

Самостоятельная работа осуществляется в объеме 56 часов. Видами СРС являются:

Подготовка к практическим занятиям

Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы

Работа со справочными материалами

Выполнение индивидуальных домашних заданий

Подготовка к сдаче технических нормативов

Подготовка к зачету

Подготовка к экзамену

### **4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

*(см. Фонд оценочных средств)*

#### **4.1. Рейтинговая система оценки знаний обучающихся по дисциплине**

Рейтинговая система оценки знаний обучающихся не предусмотрена

## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Основная литература

№ п/п	Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год
1	2
1	Булгакова, Н. Ж. Теория и методика плавания: учебник / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва : Академия, 2014. - 320 с.
2	Викулов, А.Д. Плавание: учебное пособие. - М. : Владос, 2004. - 367 с.

### 5.2. Дополнительная литература

№ п/п	Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год
1	2
1	Петрова, Н.Л. Плавание: Начальное обучение с видеокурсом / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. - М. : Человек, 2013. - 148 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906131-07-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=298253">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=298253</a> (05.05.2019).
2	Плавание: учебник для вузов / под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. - М. : Физкультура и спорт, 2001. - 400 с.

### 5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. ВООК.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://www.book.ru> (дата обращения: (15.04. 2018).
2. East View [Электронный ресурс]: [база данных]. - Доступ к полным текстам статей научных журналов из сети РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com> (дата обращения: 15.04.2018).
3. Royal Society of Chemistry journals [Электронный ресурс] : [база данных]. – Доступ к полным текстам архива научных журналов 1841-2007 гг. из сети РГУ имени С.А. Есенина. Режим доступа: <http://pubs.rsc.org/en/Journals?key=Title&value=Current> (дата обращения: (15.04. 2018).
4. Znanium.com [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://znanium.com> (дата обращения: 15.11.2017).
5. Труды преподавателей [Электронный ресурс]: коллекция // Электронная библиотека Научной библиотеки РГУ имени С. А. Есенина. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим



- доступа: <http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/3> (дата обращения: 15.04.2019).
6. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red) (дата обращения: 15.04.2019).
  7. Электронная библиотека диссертаций [Электронный ресурс] : официальный сайт / Рос. гос. б-ка. - Москва : Рос. гос. б-ка, 2003 -. - Доступ к полным текстам из комплексного читального зала НБ РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <http://diss.rsl.ru> (дата обращения: 15.04.2018).
  9. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <https://www.biblio-onJine.ru> (дата обращения: 20.04.2018).
  10. Лань [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 20.04.2018).

#### **5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины**

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <http://elibrarv.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 15.04.2019).
2. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/> свободный (дата обращения: 15.04.2018).
3. EqWorld. The World of Mathematical Equations [Электронный ресурс] : Международный научно-образовательный сайт. - Режим доступа: <http://eqworld.ipmnet.ru/indexr.htm>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
4. Prezentacva.ru [Электронный ресурс]: образовательный портал. - Режим доступа: <http://prezentacva.ru>. свободный (дата обращения: 15.04.2018).
5. Библиотека методических материалов для учителя [Электронный ресурс] : образовательный портал // Инфоурок. - Режим доступа: <https://infourok.ru/biblioteka>. свободный (дата обращения: 15.04.2018).
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : федеральный портал. - Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
7. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] : [образовательный портал]. - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15. 04.2019).
8. Российская педагогическая энциклопедия [Электронный ресурс] : электронная энцикл. // Гумер — гуманитарные науки. - Режим доступа: [http://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Pedagog/resspenc/mdexphp](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/resspenc/mdexphp), свободный (дата обращения: 15. 04.2019).
9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

[Электронный ресурс] // Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15. 04.2019).

### 5.5. Периодические издания

1. Журнал «Теория и практика физической культуры» – <http://www.teoriya.ru> (28.08.2019)
2. Журнал «Физическая культура в школе» - <http://www.shkola-press.ru> (28.08.2019)
3. Журнал «Физкультура и спорт» - <http://www.fismag.ru> (28.08.2019)

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий: лекционные аудитории для проведения интерактивных лекций: видеопроектор, экран настенный, ноутбук; бассейн для проведения практических занятий, стандартно оборудованные раздевалки, плавательные доски, ласты, мячи, спасательные средства, секундомер.

## 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично фиксировать основные положения, выводы, обобщения; пометать важные мысли, выделять термины. Проверка терминов, понятий с помощью словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности. Пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. Уделить внимание следующим понятиям:
Практические занятия	Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.). прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме, выполнение практических заданий по подготовке к сдаче технических нормативов и др.
Контрольная работа/индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам, написание конспекта части урока по заданию преподавателя.
Подготовка к экзамену	При подготовке к экзамену необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

## 8. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОГРАММНОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Название ПО	№ лицензии, договора
MS Windows Professional 7	60816218 договор №Tr000043844 от 22.09.15г.
Kaspersky Endpoint Security	договор №14/03/2018-0142 от 30/03/2018г.
LibreOffice	свободно распространяемая
7-zip	свободно распространяемая
Fast Stone ImageViewer	свободно распространяемая
PDF ридер FoxitReader	свободно распространяемая
VLC media player	свободно распространяемая
ImageBurn	свободно распространяемая
DjVu Browser Plug-in	свободно распространяемая

## 9. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ