

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Институт фундаментальной медицины и биологии



подписано электронно-цифровой подписью

**Программа дисциплины**  
Плавание Б1.В.ОД.21

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

Профиль подготовки: Образование в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

**Автор(ы):**

Абзалов Н.И.

**Рецензент(ы):**

Абзалов Н.И.

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой: Абзалов Н. И.

Протокол заседания кафедры No \_\_\_\_\_ от "\_\_\_\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

Учебно-методическая комиссия Института фундаментальной медицины и биологии:

Протокол заседания УМК No \_\_\_\_\_ от "\_\_\_\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

Регистрационный No 8494269019

## Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) профессор, д.н. (доцент) Абзалов Н.И. кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК Центр биологии и педагогического образования, Nail.Abzalov@kpfu.ru

## 1. Цели освоения дисциплины

Цели и задачи, стоящие перед студентом, приступающим к изучению данной дисциплины, предусмотрены программой 'Спортивное плавание', которое включает в себя: общие закономерности движений в водной среде человека, технику спортивных способов плавания, прикладное плавание, методику обучения плаванию, методику преподавания, правила соревнований и многое другое. Предмет 'Спортивное плавание' изучается на отделениях факультета физической культуры.

Учебные занятия по спортивному плаванию проводятся в форме лекционных, семинарских, практических и методических занятий, учебной и педагогической практики, судейство и практическое выступление на соревнованиях.

## 2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б1.В.ОД.21 Дисциплины (модули)" основной образовательной программы 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) и относится к обязательным дисциплинам. Осваивается на 1 курсе, 2 семестр.

Спортивное плавание, представлено в программе общеобразовательных, средне специальных, высших учебных заведениях. Дисциплина 'Спортивное плавание' занимает основополагающее место, где прививаются определенные умения и навыки плавания в профессиональной подготовке выпускников ИФКСВМ. Педагогическое образование (Образование в области физической культуры и Безопасности жизнедеятельности) очное бакалавр.

## 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-5 (общекультурные компетенции)	способностью работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия
ОК-6 (общекультурные компетенции)	способностью к самоорганизации и самообразованию
ОК-8 (общекультурные компетенции)	готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность
ОПК-1 (профессиональные компетенции)	готовностью сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности
ОПК-2 (профессиональные компетенции)	способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОПК-5 (профессиональные компетенции)	владением основами профессиональной этики и речевой культуры
ОПК-6 (профессиональные компетенции)	готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся
ПК-1 (профессиональные компетенции)	готовностью реализовывать образовательные программы по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов
ПК-2 (профессиональные компетенции)	способен использовать систематизированные теоретические и практические знания гуманитарных, социальных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач
ПК-3 (профессиональные компетенции)	способностью решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития, обучающихся в учебной и внеучебной деятельности
ПК-4 (профессиональные компетенции)	способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемых учебных предметов
ПК-6 (профессиональные компетенции)	готовностью к взаимодействию с участниками образовательного процесса
ПК-7 (профессиональные компетенции)	способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

- Анатомо- физиологические особенности развития организма детей, подростков и взрослых
- Возрастно - половые закономерности формирования двигательных навыков и развитие физических качеств
- Историю развития плавания как прикладного навыка
- Историю развития спортивного плавания
- Гидродинамические основы плавания

- Технику спортивных и прикладных способов плавания
- Средства физического воспитания и спортивной тренировки в плавании
- Дидактические закономерности в плавании
- Технику безопасности при занятиях по плаванию
- Основы методики спортивной подготовки в плавании;

2. должен уметь:

- Формулировать конкретные задачи физического воспитания, спортивной тренировки с использованием средств плавания с учетом состояния здоровья, возраста, физического развития и физической подготовленности, условий для занятий
- Использовать разнообразные методы физического воспитания тренировки
- Пользоваться приемами работы с группой
- Уметь определить причину ошибок в процессе обучения двигательным действиям и развития физических качеств, находить способы их устранения
- Оказывать первую помощь травмированному или пострадавшему
- Оценивать эффективность проводимых занятий
- Формировать потребность к самостоятельной физической активности детей и взрослых, здоровому стилю жизни

### 3. должен владеть:

- владеть профессиональной речью и специальными жестами;
- владеть навыками рационального применения учебного и лабораторного оборудования, тренажерных устройств;
- методикой обучения способам плавания с учетом возрастных особенностей и методикой развития физических качеств при занятиях плаванием;
- планировать и осуществлять спортивную подготовку по плаванию с учетом возрастных особенностей;
- навыками организации и проведения научно-исследовательской и научно-методической работы по проблемам оздоровительной деятельности и спортивной тренировки на воде;
- методами педагогического и врачебного контроля за занимающимися плаванием.
- профессиональной речью и специальными жестами.

### 4. должен демонстрировать способность и готовность:

Демонстрировать способность и готовность: применять полученные знания на практике.

### 4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных(ые) единиц(ы) 108 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: экзамен во 2 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

#### 4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

##### Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практи- ческие занятия	Лабора- торные работы	
1.	Тема 1. Введение в курс плавания	2	1	2	0	0	
2.	Тема 2. Основы и тренировка в плавании	2		2	0	0	
3.	Тема 3. Подготовительные упражнения на суше и в воде	2		0	4	0	Реферат
4.	Тема 4. Изучение спортивных способов плавания	2		0	8	0	Тестирование
5.	Тема 5. Изучение стартов, поворотов	2		0	2	0	Отчет
6.	Тема 6. Построение занятий по плаванию в школе.	2		0	4	0	Реферат
7.	Тема 7. Организация проведения и судейства соревнований по плаванию	2		0	2	0	Отчет
8.	Тема 8. Игры на воде (методика проведения игр с детьми)	2		0	4	0	Реферат
9.	Тема 9. Составление учебной документации по плаванию	2		0	2	0	Письменная работа
.	Тема . Итоговая форма контроля	2		0	0	0	Экзамен
	Итого			4	26	0	

#### 4.2 Содержание дисциплины

##### Тема 1. Введение в курс плавания

###### *лекционное занятие (2 часа(ов)):*

1. анатомо-физиологические особенности развития организма детей, подростков и взрослых;  
2. Возрастно-половые закономерности формирования двигательных навыков и развития физических качеств; 3. Техника безопасности при проведении занятий на воде.

##### Тема 2. Основы и тренировка в плавании

###### *лекционное занятие (2 часа(ов)):*

Основные понятия и термины: оси тела, плоскости тела, направления движения, угол атаки, движитель, плавание, пловец. Особенности водной среды: плотность воды, текучесть (вязкость), инертность частиц жидкости, гидростатическое давление, теплоемкость, теплопроводность, преломление света, распространение в воде звука и т.д. Система условий для организации двигательных действий пловца. Система условий для организации двигательных действий пловца: горизонтальное положение, высокое встречное сопротивление, гипогравитация, холод, подвижная опора.

##### Тема 3. Подготовительные упражнения на суше и в воде

###### *практическое занятие (4 часа(ов)):*



Проплывание на оценку способом кроль на груди в полной координации Проплывание на оценку способом брасс в полной координации Выполнение контрольного норматива в плавании на 100 в/с: мужчины, юноши- 1 мин. 40 с, женщины, девушки- 1 мин.50 с. Проплывание избранным способом дистанции 400м; Проплывание на оценку способом кроль на груди в полной координации Проплывание на оценку способом брасс в полной координации Выполнение контрольного норматива в плавании на 100 в/с: мужчины, юноши- 1 мин. 40 с, женщины, девушки- 1 мин.50 с. Проплывание избранным способом дистанции 400м;

#### **Тема 4. Изучение спортивных способов плавания**

##### ***практическое занятие (8 часа(ов)):***

Основы техники плавания кролем на груди; Основы техники плавания кролем на спине; Техника стартового прыжка; Проплывание 50м в/ ст; Основы техники плавания брасом;

#### **Тема 5. Изучение стартов, поворотов**

##### ***практическое занятие (2 часа(ов)):***

1. Старт из воды. 2. Правильность выполнения поворотов способами "баттерфляй" и брасс. 3. Поворот маятником и "сальто". 4. Старт с тумбочки и скольжение.

#### **Тема 6. Построение занятий по плаванию в школе.**

##### ***практическое занятие (4 часа(ов)):***

Составление плана-конспекта урока по плаванию.

#### **Тема 7. Организация проведения и судейства соревнований по плаванию**

##### ***практическое занятие (2 часа(ов)):***

Участие в организации соревнований по плаванию. Массовые мероприятия на воде. Участие в соревнованиях по плаванию в качестве судьи.

#### **Тема 8. Игры на воде (методика проведения игр с детьми)**

##### ***практическое занятие (4 часа(ов)):***

Врачебно- педагогический контроль в плавании. Урок плавания. Особенности урока плавания. Организационно- методические особенности работы по плаванию в детских дошкольных учреждениях, в общеобразовательной школе, средней и высшей профессиональной школах, спортивно- оздоровительных лагерях, ДЮСШ. Плавание в домашних условиях. Спортивные праздники, массовые мероприятия на воде. Организационно- методическое обеспечение работы по плаванию Плавание в домашних условиях. Плавание в профессиональном звене образования. Плавание в ДЮСШ. Плавание в спортивно- оздоровительном лагере.

#### **Тема 9. Составление учебной документации по плаванию**

##### ***практическое занятие (2 часа(ов)):***

Системы обучения спортивным способом плавания: последовательная, параллельна, параллельно- последовательная. Целостно- раздельный метод обучения способам плавания. Совершенствование двигательных действий. Особенности воспитания физических качеств средствами плавания: выносливость, силы, быстроты, ловкости, гибкости. Требования к профессиональным качествам преподавателя плавания. Особенности профессиональной речи. Специальная терминология. Жесты. Метод демонстрации. Выбор и постановка задач- важнейшая составляющая обучения и преподавания. Выбор средств и методов в соответствии с поставленными задачами. Использование в преподавании дополнительных средств (различные предметы, ограничители движений, темполидеры, кардиолидеры и т.д.)



### 4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)

N	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
3.	Тема 3. Подготовительные упражнения на суше и в воде	2		подготовка к реферату	2	Реферат
				подготовка к реферату	2	реферат
4.	Тема 4. Изучение спортивных способов плавания	2		подготовка к тестированию	1	Тестирование
				подготовка к тестированию	1	тестирование
5.	Тема 5. Изучение стартов, поворотов	2		подготовка к отчету	2	Отчет
				подготовка к отчету	2	отчет
6.	Тема 6. Построение занятий по плаванию в школе.	2		подготовка к реферату	2	Реферат
				подготовка к реферату	2	реферат
7.	Тема 7. Организация проведения и судейства соревнований по плаванию	2		подготовка к отчету	2	Отчет
				подготовка к отчету	2	отчет
8.	Тема 8. Игры на воде (методика проведения игр с детьми)	2		подготовка к реферату	1	Реферат
				подготовка к реферату	1	реферат
9.	Тема 9. Составление учебной документации по плаванию	2		подготовка к письменной работе	2	Письменная работа
				подготовка к письменной работе	2	письменная работа
Итого					24	

### 5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Освоение дисциплины "Плавание" предполагает использование как традиционных (лекции, практические занятия с использованием методических материалов), так и инновационных образовательных технологий с использованием в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: выполнение ряда практических заданий с использованием профессиональных программных средств создания и ведения электронных баз данных; мультимедийных программ, включающих подготовку студентов к промежуточной аттестации.

## **6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

### **Тема 1. Введение в курс плавания**

### **Тема 2. Основы и тренировка в плавании**

### **Тема 3. Подготовительные упражнения на суше и в воде**

Реферат , примерные вопросы:

Проведение разминки на суше.

реферат , примерные темы:

Проведение разминки на суше.

### **Тема 4. Изучение спортивных способов плавания**

Тестирование , примерные вопросы:

Проплывание 50 м способами плавания.

тестирование , примерные вопросы:

Проплывание 50 м способами плавания.

### **Тема 5. Изучение стартов, поворотов**

Отчет , примерные вопросы:

показ стартов и поворотов на оценку.

отчет , примерные вопросы:

показ стартов и поворотов на оценку.

### **Тема 6. Построение занятий по плаванию в школе.**

Реферат , примерные вопросы:

Проведение урока по плаванию с группой.

реферат , примерные темы:

Проведение урока по плаванию с группой.

### **Тема 7. Организация проведения и судейства соревнований по плаванию**

Отчет , примерные вопросы:

Протокол соревнований.

отчет , примерные вопросы:

Протокол соревнований.

### **Тема 8. Игры на воде (методика проведения игр с детьми)**

Реферат , примерные вопросы:

Проведение ознакомительной игры на воде.

реферат , примерные темы:

Проведение ознакомительной игры на воде.

### **Тема 9. Составление учебной документации по плаванию**

Письменная работа , примерные вопросы:

План конспект занятий.

письменная работа , примерные вопросы:

План конспект занятий.

### **Итоговая форма контроля**

экзамен (в 2 семестре)

Примерные вопросы к итоговой форме контроля

1. Оздоровительное значение плавания.

2. История развития спортивных способов плавания.

3. Лечебное значение плавания.
4. Спортивное значение плавания.
5. История развития спортивного плавания.
6. Современное состояние развития плавания.
7. Анализ движений ногами в кроле на груди (кроле на спине).
8. Анализ движений руками в кроле на груди (кроле на спине).
9. Косонаправленный гребок.
10. Дыхание в плавании.
11. Общая согласованность движений в кроле на груди (кроле на спине) ? анализ.
12. Фазовый характер движений в плавании.
13. Пути сохранения механической энергии в движениях пловца.
14. Методика обучения кролю на груди (кролю на спине).
15. Упражнения для обучения кролю на груди (кролю на спине).
16. Обучение движениям рук и ног в различных плоскостях;
17. Обучение погружению с задержкой дыхания;
18. Обучение всплытию;
20. Обучение удержанию горизонтального положения на груди, спине, боку;
21. Обучение скольжению на груди и спине

### 7.1. Основная литература:

1. Попов О. И. Плавание: Учебник / Булгакова Н.Ж., Никитина С.М., Павлова Т.Н. - М.:НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 290 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат) (Переплёт 7БЦ) ISBN 978-5-16-011850-5 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/544338>
2. Чертов Н. В. Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (плавание): учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 136 с. ISBN 978-5-9275-1044-3 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/551002>

### 7.2. Дополнительная литература:

1. Ерохин Ю. А. Ерохин, Ю. А. Управление безопасностью плавания [Электронный ресурс] : Учебное пособие / Ю. А. Ерохин. - М. : МГАВТ, 2009. - 111 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/> - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/402958>
2. Чертов Н. В. Теория и методика плавания: учебник / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2011. - 452 с. ISBN 978-5-9275-0929-4 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/551003>

### 7.3. Интернет-ресурсы:

Карпенко, Евгения Николаевна. Плавание: игровой метод обучения: учеб. пособие для вузов / Е. Н. Карпенко, Т. П. Коротнова, Е. Н. Кошкодан. ?М.: Олимпия Пресс - Карпенко, Евгения Николаевна. Плавание: игровой метод обучения: учеб. пособие для вузов / Е. Н. Карпенко, Т. П. Коротнова, Е. Н. Кошкодан. ?М.: Олимпия Пресс

Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие для студентов, обучающихся по спец. 022500 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, 022300 - Физическая культура и спорт, 022400 - Рекреация и спорт.-оздоровит. туризм / [Н. Ж. Булгакова и др.; под ред. Н. Ж. Булгаковой]. ?Москва: Академия, 2005. ?428, [1] с.: ил., табл.; 22. ?(Учебное пособие). - Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие для студентов, обучающихся по спец. 022500 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, 022300 - Физическая культура и спорт, 022400 - Рекреация и спорт.-оздоровит. туризм / [Н. Ж. Булгакова и др.; под ред. Н. Ж. Булгаковой]. ?Москва: Академия, 2005. ?428, [1] с.: ил., табл.; 22. ?(Учебное пособие).

сайт министерства спорта РТ - сайт министерства спорта РТ

сайт министерства спорта РФ - сайт министерства спорта РФ

Хрущев, Сергей Васильевич. Физическая культура детей с заболеваниями органов дыхания: учеб. пособие для студ. вузов / С. В. Хрущев, О. И. Симонова. М.: Академия, 2006. 304 с. -

Хрущев, Сергей Васильевич. Физическая культура детей с заболеваниями органов дыхания: учеб. пособие для студ. вузов / С. В. Хрущев, О. И. Симонова. М.: Академия, 2006. 304 с.

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)**

Освоение дисциплины "Плавание" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Проведение практических занятий в бассейне "Бустан".

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" и профилю подготовки Образование в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности .

Автор(ы):

Абзалов Н.И. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рецензент(ы):

Абзалов Н.И. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.