

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ

Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)



## Рабочая программа дисциплины

### Плавание

Направление подготовки бакалавриата

**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**

Профили подготовки бакалавриата

**Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности**

Квалификация (степень) выпускника

**Бакалавр**

Форма обучения

**Заочная**

Балашов

2023

Статус	Фамилия, имя, отчество	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Попов Андрей Владимирович		01 06 23
Председатель НМК	Мазалова Марина Алексеевна		01 06 23
Заведующий кафедрой	Викулов Алексей Викторович		01 06 23
Начальник УМО	Бурлак Наталия Владимировна		01 06 23

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....	3
3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....	4
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....	10
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....	11
7. ДАННЫЕ ДЛЯ УЧЕТА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ В БАРС .....	20
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	22
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	24

## **1. Цель освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины – совершенствование компетенций ПК-1 и ПК-2

## **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина относится к обязательной части учебного плана, входит в Блок 1 «Дисциплины (модули)».

Изучение данной дисциплины опирается на знания, умения, навыки и опыт, полученные при освоении дисциплин "Безопасность на воде", "Теория и методика физического воспитания и спорта", "Гигиена физической культуры и спорта".

Освоение данной дисциплины необходимо для успешного освоения дисциплины "Методика организации рациональной досуговой деятельности", а также для прохождения педагогической практики 2.

### 3. Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
по дисциплине		
<p><b>ПК-1.</b> Способен осуществлять педагогическую деятельность по профильным предметам (дисциплинам, модулям) в рамках основных образовательных программ общего образования, по программам дополнительного образования детей и взрослых.</p>	<p><b>1.1_Б.ПК-1.</b> Осуществляет преподавание учебных дисциплин по профилю (профилям) подготовки в рамках основных образовательных программ общего образования соответствующего уровня.</p>	<p><b>З_1.1_Б.ПК-1.</b> Владеет системой научных знаний в соответствующей области (по профилю подготовки). <b>В_1.2_Б.ПК-1.</b> Владеет навыком решения задач / выполнения практических заданий из школьного курса; обосновывает выбор способа выполнения задания.</p>
<p><b>ПК-2.</b> Способен использовать возможности образовательной среды, образовательного стандарта общего образования для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения средствами преподаваемого предмета.</p>	<p><b>4.1_Б.ПК-2.</b> Планирует и реализует учебный процесс, нацеленный на достижение предметных результатов.</p>	<p><b>З_4.1_Б.ПК-2.</b> Знает требования ФГОС общего образования к предметным результатам образовательной деятельности по преподаваемым дисциплинам.</p>

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

№ п/п	Раздел дисциплины и темы занятий	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по темам и разделам) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия		КСР	
					общая трудоемкость	Из них – практическая подготовка		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Тема 1. Плавание как практический навык и как вид спорта	8		2	0	0	34	Опрос, реферат
	Тема 2. Начальное обучение плаванию	9		0	2	0	4	Контроль выполнения подводящих упражнений, составление технологических карт
	Тема 3. Обучение технике плавания кролем на спине	9		0	2	1	4	Контроль выполнения подводящих упражнений, составление технологических карт
	Тема 4. Обучение технике плавания кролем на груди	9		0	2	1	4	Контроль выполнения подводящих упражнений, составление технологических карт
	Тема 5. Обучение технике стартов с тумбочки и из воды	9		0	2	1	4	Контроль выполнения подводящих упражнений, составление технологических карт
	Тема 6. Обучение нырянию и спасению на воде	9		0	2	1	6	Опрос, контроль выполнения контрольных нормативов, контроль выполнения техники спасения на воде
	<b>Всего</b>			<b>2</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>56</b>	
	<b>Промежуточная аттестация</b>							Зачет в 9 семестре
	<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	2 з.е., 72 часа						

## Содержание дисциплины

### Лекционный курс

#### Тема 1 Плавание как практический навык и как вид спорта.

История развития плавания. Плавание как жизненно необходимый навык. Основные направления развития плавания. Плавание в школе: места занятий, содержание школьной программы по плаванию. Методика начального обучения плаванию

### Практические занятия

#### Тема 2. Начальное обучение плаванию

Ознакомление со свойствами воды.

Обучение держанию на воде.

Обучение скольжению на груди и на спине.

Обучение выдоху в воду.

#### Тема 3. Обучение технике плавания кролем на спине

*Обучение работе ног при плавании кролем на спине*

Работа ног при плавании кролем на спине, держась за неподвижную опору (бортик) (10 раз по 1 мин.)

Плавание кролем на спине с помощью ног, руки у бедер (4x25 м.)

Плавание кролем на спине с помощью ног, руки вверху (4x25 м.)

Плавание кролем на груди в полной координации в свободном темпе (8x25 м.)

*Обучение работе рук при плавании кролем на спине*

Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду на каждый третий гребок (8x25 м.)

Плавание кролем на груди в полной координации в свободном темпе (8x25 м.)

Плавание кролем на спине с помощью ног, руки вверху (4x25 м.)

Плавание кролем на спине с помощью ног, одна рука вверху, другая у бедра (4x25 м., затем поменять руки)

Плавание кролем на спине с помощью рук из и.п. руки вверху (плавательная доска или колобашка зажата между бедер) (4x25 м.)

Плавание кролем на груди в полной координации в свободном темпе (8x25 м.)

*Согласование работы рук и ног при плавании кролем на спине*

Плавание кролем на спине (каждая рука выполняет один гребок на три движения ногами) (8x25 м.)

Обучение открытому повороту при плавании кролем на спине

Из и. п. — лежа на боку у бортика бассейна, держась рукой за сливной желоб, сгибание опорной руки, группировка, поворот на 180° с движением рукой над водой

То же — другой рукой

То же, что и предыдущее упражнение, но с выполнением толчка от стенки

То же, что и предыдущее упражнение, но с выполнением первых плавательных движений ногами кролем

То же, что и предыдущее упражнение, но с подплыванием к бортику бассейна. Согнуть правую руку в локтевом суставе, коснуться кистью стенки, пальцы кисти при этом должны быть направлены в сторону вращения тела. Сгибая ноги, выполнить вращение.

То же, что и предыдущее упражнение, но с выполнением толчка и скольжения, после которого выполнить первые плавательные движения и выход на поверхность воды (каждое упражнение по 10 раз)

Плавание кролем на спине (каждая рука выполняет один гребок на три движения ногами) (2x25 м.)

*Совершенствование техники плавания кролем на спине*

Упражнение «Водолазы»

Плавание кролем на спине с помощью ног, руки вверху (4x25 м.)

Плавание кролем на спине с помощью ног, одна рука вверху, другая у бедра (4x25 м., затем поменять руки)

Плавание кролем на спине с помощью рук из и.п. руки вверху (плавательная доска или колобашка зажата между бедер) (4x25 м.)

Плавание кролем на спине (каждая рука выполняет один гребок на три движения ногами) (8x25 м.)

#### **Тема 4. Обучение технике плавания кролем на груди**

*Обучение работе ног при плавании кролем на груди. Согласование работы ног с дыханием*

Имитационные упражнения на суше.

Движения ногами кролем сидя на краю бортика

Движения ногами кролем держась за бортик лежа на спине

Движения ногами кролем держась за бортик лежа на груди на задержке дыхания

Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской руки вперед, ноги работают кролем (4x25 м.)

Плавание с доской руки вперед, ноги работают кролем, выдох в воду (4x25 м.)

Плавание с доской: левая рука впереди, правая у бедра, выдох в воду, вдох с поворотом головы вправо (4x25 м.)

То же в другую сторону (4x25 м.)

*Обучение работе рук при плавании кролем на груди. Согласование работы рук с дыханием*

Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской: руки вперед, ноги работают кролем, выдох в воду (4x25 м.)

Плавание с доской: левая рука впереди, правая у бедра, выдох в воду, вдох с поворотом головы вправо (4x25 м.)

То же в другую сторону (4x25 м.)

Плавание с доской: левая рука впереди, правая выполняет гребок, выдох в воду, вдох в конце гребка с поворотом головы в сторону гребущей руки (4x25 м.)

То же в другую сторону (4x25 м.)

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду, вдох в конце гребка с поворотом головы в сторону гребущей руки (4x25 м.)

Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской: левая рука впереди, правая выполняет гребок, выдох в воду, вдох в конце гребка с поворотом головы в сторону гребущей руки (4x25 м.)

То же в другую сторону (4x25 м.)

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду, вдох в конце гребка с поворотом головы в сторону гребущей руки (4x25 м.)

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду на каждый третий гребок (12x25 м.)

*Совершенствование техники плавания кролем на груди*

Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду, вдох в конце гребка с поворотом головы в сторону гребущей руки (4x25 м.)

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду на каждый третий гребок (4x25 м.)

Плавание кролем на груди в полной координации (16x25 м.)

*Обучение открытому повороту при плавании кролем на груди*

Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду, вдох в конце гребка с поворотом головы в сторону гребущей руки (4x25 м.)

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду на каждый третий гребок (4x25 м.)

Подплывание к бортику и касание его рукой

То же с постановкой ног на бортик

Стоя в положении наклона вперед, рука (руки) впереди на воде, - подойти к бортику, коснуться его рукой (руками) и выполнить поворот на одной ноге, другую согнуть и поставить на бортик (поочередно выполнить поворот в разные стороны)

То же после скольжения.

То же, подплывая к бортику за счет движений одними ногами.

То же, подплывая к бортику кролем на груди в полной координации (все упражнения по 10 раз)

Плавание кролем на груди в полной координации (4x25 м.)

### **Тема 5. Обучение технике стартов с тумбочки и из воды**

Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду, вдох в конце гребка с поворотом головы в сторону гребущей руки (4x25 м.)

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду на каждый третий гребок (4x25 м.)

Спад головой вперед (падение без толчка) с бортика из положения сидя на краю бортика с наклоном вперед, руки вверх, голова между руками.

То же с толчком ногами и скольжением

Прыжок в воду с бортика ногами вперед из положения полуприседа руки назад

Спад головой вперед с бортика из положения приседа, руки вверх, голова между руками

Спад головой вперед с бортика из положения стоя согнувшись, голова между руками

Прыжок с бортика из положения старта со скольжением

Стартовый прыжок с тумбочки со скольжением

Стартовый прыжок с тумбочки с правильным выходом из воды и проплыванием до 10 м.

Стартовый прыжок с тумбочки под команду по правилам соревнований (все упражнения по 10 раз)

Плавание кролем на груди в полной координации (2x25 м.)

Из и. п. — лежа на боку у бортика бассейна, держась рукой за сливной желоб, сгибание опорной руки, группировка, поворот на 180° с движением рукой над водой

То же — другой рукой

То же, что и предыдущее упражнение, но с выполнением толчка от стенки

То же, что и предыдущее упражнение, но с выполнением первых плавательных движений ногами кролем

То же, что и предыдущее упражнение, но с подплыванием к бортику бассейна. Согнуть правую руку в локтевом суставе, коснуться кистью стенки, пальцы кисти при этом должны быть направлены в сторону вращения тела. Сгибая ноги, выполнить вращение.

То же, что и предыдущее упражнение, но с выполнением толчка и скольжения, после которого выполнить первые плавательные движения и выход на поверхность воды (каждое упражнение по 10 раз)

Плавание кролем на спине (каждая рука выполняет один гребок на три движения ногами) (2x25 м.)

Сдача контрольных нормативов

### **Тема 6. Обучение нырянию и спасению на воде**

Способы передвижения под водой. Ныряние на глубину и на точность. Ныряние на дальность.



Оценка возможности/невозможности спасения. Выбор способа спасения. Подплывание к утопающему. Освобождение от захватов утопающего. Транспортировка утопающего. Оказание первой помощи при утоплении.

## **5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины**

### **Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины**

- Технология контекстного обучения (обучение в контексте профессии) реализуется в формате практической подготовки – в учебных заданиях, учитывающих специфику направления и профиля подготовки. Профессиональные действия и задачи, через которые у студентов формируются профессиональные навыки, соответствующие профилю образовательной программы:
  - ✓ анализ педагогической деятельности и образовательного процесса на практических занятиях, проводимых в образовательной организации;
  - ✓ задания на выработку отдельных умений в области обучения, воспитания, контроля результатов образовательной деятельности (например, умение грамотно организовать и провести, упражнения, динамическую паузу и т. д.).
- Технология интерактивного обучения (реализуется в форме учебных заданий, предполагающих взаимодействие обучающихся, использование активных форм обратной связи).
- Технология электронного обучения (реализуется при помощи электронной образовательной среды СГУ при использовании ресурсов ЭБС, при проведении автоматизированного тестирования и т. д.).

### **Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины**

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья предполагается использование при организации образовательной деятельности адаптивных образовательных технологий в соответствии с условиями, изложенными в ОПОП (раздел «Особенности организации образовательного процесса по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья»), в частности: предоставление специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, и т. п. – в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.

При наличии среди обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья в раздел «Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины» рабочей программы вносятся необходимые уточнения в соответствии с «Положением об организации образовательного процесса, психолого-педагогического сопровождения, социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в БИ СГУ» (П 8.70.02.05–2016).

### **Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины**

- Использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет (см. перечень ресурсов в п. 8 настоящей программы).
- Составление и редактирование текстов при помощи текстовых редакторов.

## 6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

### Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

#### 6.1. Самостоятельная работа студентов по дисциплине

Часть времени курса отводится на самостоятельную работу студентов и написание конспектов подвижных игр с использованием первоисточников, учебников и другой рекомендованной литературы. Самостоятельная работа студентов представлена в программе дисциплины, в виде заданий к практическим занятиям.

Самостоятельная работа предполагает выполнение заданий, направленных на обобщение и закрепление изученного материала, на поиск дополнительных материалов к практическим занятиям, а также на формирование умений и навыков рационального умственного труда. Выполнение задания в зависимости от сложности оценивается в конечном итоге от 0 до 30-ти баллов.

Преподаватель на лекционном занятии задает текст для прочтения, анализа, интерпретации или вопрос для самостоятельного размышления (как правило, вопросы носят остро социальный характер и служат для формирования мировоззрения студентов). Результаты самостоятельной работы проверяются в ходе *устного опроса*.

##### *Устный опрос*

Тема сообщения указывается преподавателем и соответствует плану занятий.

Сообщение предполагает устное выступление студента в пределах 5 минут. По результатам выступления формируется дискуссия: присутствующие задают вопросы (не менее 3 вопросов). В конце выступления возможен краткий опрос основных положений: докладчик или преподаватель задают вопросы аудитории.

При составлении сообщения студент должен использовать не менее трех источников (учебник и специализированная литература по теме).

Знакомство с оригинальными текстами (по дисциплине), изложение и анализ оригинала оценивается дополнительными баллами.

В течение семестра студент может сделать, как минимум, 2 сообщения.

##### **Критерии оценивания устного опроса:**

Развернутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения, правила в конкретных случаях.

Критерии оценивания:

- 1) полноту и правильность ответа;
- 2) степень осознанности, понимания изученного;
- 3) языковое оформление ответа.

Оценка «**отлично**» ставится, если студент полно излагает материал (отвечает на вопрос), дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные, излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

Оценка «**хорошо**» ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

Оценка «**удовлетворительно**» ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил, не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

Оценка «**неудовлетворительно**» ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

**Самостоятельная работа** включает изучение специальной литературы по изучаемым темам, освоение техники спортивного плавания, подбор подводящих упражнений для изучения различных способов плавания по заданию преподавателя.

### **6.1.1. Подготовка к практическим занятиям**

#### **Критерии оценивания практического занятия**

Оценка «**отлично**» выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практического занятия, выполняет все задания преподавателя в полном объеме. Демонстрирует правильную технику выполняемых упражнений.

Оценка «**хорошо**» выставляется, если студент показал знание учебного материала, усвоил основную литературу, т.е., в целом усвоил предлагаемый учебный материал, но ответил не на все уточняющие и дополнительные вопросы. Выполняет все задания преподавателя в полном объеме. Допускает незначительные ошибки в технике выполнения упражнений.

Оценка «**удовлетворительно**» выставляется студенту, показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы практического занятия, продемонстрировавшему неумение логически выстроить материал ответа и сформулировать свою позицию по проблемным вопросам. Студент испытывает затруднения при выполнении предложенных заданий (выполняет не менее 50% заданий преподавателя), для правильного выполнения заданий может использовать помощь преподавателя.

Оценка «**неудовлетворительно**» выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала, не дает ответа на предложенные вопросы, не может справиться с заданием преподавателя или отказывается от выполнения.

### **Планы практических занятий**

#### **Тема 2. Начальное обучение плаванию**

##### **Занятие 1**

Ознакомление со свойствами воды.

Обучение держанию на воде.

Обучение скольжению на груди и на спине.

Обучение выдоху в воду.

#### **Тема 3. Обучение технике плавания кролем на спине**

##### **Занятие 2**

*Обучение работе ног при плавании кролем на спине*

Работа ног при плавании кролем на спине, держась за неподвижную опору (бортик) (10 раз по 1 мин.)

Плавание кролем на спине с помощью ног, руки у бедер (4x25 м.)

Плавание кролем на спине с помощью ног, руки вверху (4x25 м.)

*Обучение работе рук при плавании кролем на спине*

Плавание кролем на спине с помощью ног, руки вверху (4x25 м.)

Плавание кролем на спине с помощью ног, одна рука вверху, другая у бедра (4x25 м., затем поменять руки)

Плавание кролем на спине с помощью рук из и.п. руки вверху (плавательная доска или колобашка зажата между бедер) (4x25 м.)

Плавание кролем на груди в полной координации в свободном темпе (8x25 м.)

*Согласование работы рук и ног при плавании кролем на спине*

Плавание кролем на спине (каждая рука выполняет один гребок на три движения ногами) (8x25 м.)

Обучение открытому повороту при плавании кролем на спине

*Совершенствование техники плавания кролем на спине*

Упражнение «Водолазы»

Плавание кролем на спине с помощью ног, руки вверху (4x25 м.)

Плавание кролем на спине с помощью ног, одна рука вверху, другая у бедра (4x25 м., затем поменять руки)

Плавание кролем на спине с помощью рук из и.п. руки вверху (плавательная доска или колобашка зажата между бедер) (4x25 м.)

Плавание кролем на спине (каждая рука выполняет один гребок на три движения ногами) (8x25 м.)

#### **Задания для практической подготовки**

1. Составление технологической карты учебного занятия с подбором упражнений для обучения работе ног при плавании кролем на спине

2. Составление технологической карты учебного занятия с подбором упражнений для обучения работе рук при плавании кролем на спине

3. Демонстрация техники плавания кролем на спине

#### **Тема 4. Обучение технике плавания кролем на груди**

Занятие 3

*Обучение работе ног при плавании кролем на груди. Согласование работы ног с дыханием*

Имитационные упражнения на суше.

Движения ногами кролем сидя на краю бортика

Движения ногами кролем держась за бортик лежа на спине

Движения ногами кролем держась за бортик лежа на груди на задержке дыхания

Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской руки вперед, ноги работают кролем (4x25 м.)

Плавание с доской руки вперед, ноги работают кролем, выдох в воду (4x25 м.)

Плавание с доской: левая рука впереди, правая у бедра, выдох в воду, вдох с поворотом головы вправо (4x25 м.)

То же в другую сторону (4x25 м.)

*Обучение работе рук при плавании кролем на груди. Согласование работы рук с дыханием*

Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской: руки вперед, ноги работают кролем, выдох в воду (4x25 м.)

Плавание с доской: левая рука впереди, правая у бедра, выдох в воду, вдох с поворотом головы вправо (4x25 м.)

То же в другую сторону (4x25 м.)

Плавание с доской: левая рука впереди, правая выполняет гребок, выдох в воду, вдох в конце гребка с поворотом головы в сторону гребущей руки (4x25 м.)

То же в другую сторону (4x25 м.)

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду, вдох в конце гребка с поворотом головы в сторону гребущей руки (4x25 м.)

Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской: левая рука впереди, правая выполняет гребок, выдох в воду, вдох в конце гребка с поворотом головы в сторону гребущей руки (4x25 м.)

То же в другую сторону (4x25 м.)

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду, вдох в конце гребка с поворотом головы в сторону гребущей руки (4x25 м.)

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду на каждый третий гребок (12x25 м.)

### *Совершенствование техники плавания кролем на груди*

#### Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду, вдох в конце гребка с поворотом головы в сторону гребущей руки (4x25 м.)

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду на каждый третий гребок (4x25 м.)

Плавание кролем на груди в полной координации (16x25 м.)

#### *Обучение открытому повороту при плавании кролем на груди*

#### Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду, вдох в конце гребка с поворотом головы в сторону гребущей руки (4x25 м.)

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду на каждый третий гребок (4x25 м.)

Подплывание к бортику и касание его рукой

То же с постановкой ног на бортик

Стоя в положении наклона вперед, рука (руки) впереди на воде, - подойти к бортику, коснуться его рукой (руками) и выполнить поворот на одной ноге, другую согнуть и поставить на бортик (поочередно выполнить поворот в разные стороны)

То же после скольжения.

То же, подплывая к бортику за счет движений одними ногами.

То же, подплывая к бортику кролем на груди в полной координации (все упражнения по 10 раз)

Плавание кролем на груди в полной координации (4x25 м.)

#### **Задания для практической подготовки**

1. Составление технологической карты учебного занятия с подбором упражнений для обучения работе ног при плавании кролем на груди

2. Составление технологической карты учебного занятия с подбором упражнений для обучения работе рук при плавании кролем на груди

3. Демонстрация техники плавания кролем на груди

### **Тема 5. Обучение технике стартов с тумбочки и из воды**

#### Занятие 4

#### Упражнение «Водолазы»

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду, вдох в конце гребка с поворотом головы в сторону гребущей руки (4x25 м.)

Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду на каждый третий гребок (4x25 м.)

Спад головой вперед (падение без толчка) с бортика из положения сидя на краю бортика с наклоном вперед, руки вверх, голова между руками.

То же с толчком ногами и скольжением

Прыжок в воду с бортика ногами вперед из положения полуприседа руки назад

Спад головой вперед с бортика из положения приседа, руки вверх, голова между руками

Спад головой вперед с бортика из положения стоя согнувшись, голова между руками

Прыжок с бортика из положения старта со скольжением

Стартовый прыжок с тумбочки со скольжением

Стартовый прыжок с тумбочки с правильным выходом из воды и проплыванием до 10 м.

Стартовый прыжок с тумбочки под команду по правилам соревнований (все упражнения по 10 раз)

Плавание кролем на груди в полной координации (2x25 м.)

Сдача контрольных нормативов

### **Задания для практической подготовки**

1. Демонстрация техники стартов с тумбочки и из воды

### **Тема 6. Обучение нырянию спасению на воде**

#### **Занятие 5**

Способы передвижения под водой. Ныряние на глубину и на точность. Ныряние на дальность

Оценка возможности/невозможности спасения. Выбор способа спасения. Подплывание к утопающему. Освобождение от захватов утопающего. Транспортировка утопающего. Оказание первой помощи при утоплении

### **Задания для практической подготовки**

1. Демонстрация техники ныряния
2. Демонстрация приемов освобождения от захватов утопающего
3. Демонстрация техники транспортировки пострадавшего
4. Демонстрация приемов оказания первой помощи при утоплении

### **6.1.2. Реферат**

#### **Тематика рефератов**

1. История развития плавания.
2. Плавание как олимпийский вид спорта.
3. Начальное обучение плаванию.
4. Методика обучения плаванию кролем на груди.
5. Методика обучения плаванию кролем на спине.
6. Методика обучения плаванию брассом.
7. Прикладное плавание.
8. Организация и проведение соревнований по плаванию.
9. Организация мест занятий по плаванию.
10. Подвижные игры при обучении плаванию.
11. Спасение утопающих.
12. Преодоление страха воды.
13. Плавание в детском саду.
14. Организация купания в летних оздоровительных лагерях.
15. Закаливание водой.

#### **Методические рекомендации по выполнению**

Реферат, как форма самостоятельной научной работы студентов, - это краткий обзор максимального количества доступных публикаций по заданной теме, с элементами сопоставительного анализа данных материалов и с последующими выводами. При проведении обзора должна проводиться и исследовательская работа, но объем ее ограничен, так как анализируются уже сделанные предыдущими исследователями выводы и в связи с небольшим объемом данной формы работы. Преподаватель может рекомендовать литературу, которая может быть использована для написания реферата.

Написание реферативной работы следует начать с изложения плана темы, который обычно включает 3-4 пункта. План должен быть логично изложен, разделы плана в тексте обязательно выделяется. План обязательно должен включать в себя введение и заключение.

Во введении формулируются актуальность, цель и задачи реферата; в основной части рассматриваются теоретические проблемы темы и практика реализации в современных политических, экономических и социальных условиях; в заключении подводятся основные итоги, высказываются выводы и предложения.

Реферат завершается списком использованной литературы.

Задачи студента при написании реферата заключаются в следующем:

1. логично и по существу изложить вопросы плана;
2. четко сформировать мысли, последовательно и ясно изложить материал, правильно использовать термины и понятия;

3. показать умение применять теоретические знания на практике;
4. показать знание материала, рекомендованного по теме;
5. использовать для экономического обоснования необходимый статистический материал.

Реферат оценивается преподавателем кафедры безопасности жизнедеятельности, который оформляет допуск к сдаче зачета по изучаемому курсу.

Работа, в которой дословно переписаны текст учебника, пособия или аналогичная работа, защищенная ранее другим студентом, не оценивается, а тема заменяется на новую.

Необходимо соблюдать сроки и правила оформления реферата. План работы составляется на основе программы курса. Работа должна быть подписана и датирована, страницы пронумерованы; в конце работы дается список используемой литературы.

Объем реферата должен быть не менее 10-12 стр. формата А 4 (Шрифт – TimeNewRoman, размер шрифта 14, полуторный интервал), включая титульный лист.

#### **Критерии оценивания**

Оценка **«отлично»** выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснована, в работе присутствуют ссылки на мнения известных учёных в данной области. Студент работе выдвигает новые идеи и трактовки, демонстрирует способность анализировать материал.

Оценка **«хорошо»** выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснована, в работе присутствуют ссылки на мнения известных учёных в данной области.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется, если студент выполнил задание, однако не продемонстрировал способность к научному анализу, не высказывал в работе своего мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своего ответа.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется, если студент не выполнил задание, или выполнил его формально, ответил на заданный вопрос, при этом не ссылаясь на мнения учёных, не высказывал своего мнения, не проявил способность к анализу, то есть в целом цель реферата не достигнута.

#### **6.1.3. Задание для практической подготовки**

За время обучения студент должен сдать преподавателю на проверку 3 технологические карты уроков по плаванию.

Тематика технологических карт

1. Начальное обучение плаванию.
2. Обучение работе ног при плавании кролем на груди.
3. Обучение работе ног при плавании кролем на спине.
4. Обучение работе ног при плавании брассом.
5. Обучение работе рук при плавании кролем на груди.
6. Обучение работе рук при плавании кролем на спине.
7. Обучение работе рук при плавании брассом.
8. Обучение общему согласованию движений при плавании кролем на груди.
9. Обучение общему согласованию движений при плавании кролем на спине.
10. Обучение согласованию работы рук с дыханием при плавании кролем на груди.
11. Обучение общему согласованию движений при плавании брассом.
12. Обучение согласованию работы рук с дыханием при плавании брассом.
13. Обучение открытому повороту при плавании кролем на груди.
14. Обучение открытому повороту при плавании кролем на спине.
15. Обучение повороту при плавании брассом.
16. Обучение старту с тумбочки.
17. Обучение старту из воды.

**Критерии оценивания технологической карты урока.** Карта должна включать планируемые результаты с учетом этапа обучения; последовательные этапы урока; описание совместной деятельности учителя и ученика, которое дает представление о характере



их взаимодействия; содержание этапов должно способствовать развитию учебной самостоятельности; на каждом этапе определены формируемые УУД. При соблюдении всех критериев студент получает за технологическую карту 5 баллов. При частичном соблюдении критериев студент получает 1 балл.

## 6.2. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости по дисциплине

В соответствии с принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского балльно-рейтинговой системой учета достижений студента (БАРС) баллы, полученные в ходе текущего контроля, распределяются по группам:

- лекции;
- практические занятия;
- самостоятельная работа;
- другие виды учебной деятельности.

1. Посещение **лекций** и участие в формах экспресс-контроля – от 0 до 5 баллов (от 0 до 5 баллов за блиц-опрос). Блиц-опрос осуществляется по материалу лекции (8 семестр).

2. Посещение **практических занятий**, выполнение программы занятий – от 0 до 10 баллов (от 0 до 2 баллов за выполнение программы занятия).

Планы практических занятий см. в разделе 6.1.1.

3. **Самостоятельная работа** – от 0 до 15 баллов:

– написание реферата - от 0 до 15 баллов (от 1 до 5 баллов за каждый). Тематику рефератов см. в разделе 6.1.2 (8 семестр).

– выполнение заданий для практической подготовки (от 0 до 15 баллов) (9 семестр).

4. **Другие виды учебной деятельности** - от 0 до 30 баллов:

– сдача контрольных нормативов - от 0 до 30 баллов.

### контрольные нормативы по плаванию (юноши)

Баллы в БАРС	результаты		
	Кроль на груди	Кроль на спине	брасс
5	35 сек.	40 сек.	45 сек.
4	40 сек.	45 сек.	50 сек.
3	45 сек.	50 сек.	1 мин. 00 сек.
2	50 сек.	1 мин. 00 сек.	1 мин. 10 сек.
1	1 мин. 00 сек.	1 мин. 10 сек.	1 мин. 20 сек.

### контрольные нормативы по плаванию (девушки)

Баллы в БАРС	результаты		
	Кроль на груди	Кроль на спине	брасс
5	40 сек.	45 сек.	50 сек.
4	45 сек.	50 сек.	1 мин. 00 сек.
3	50 сек.	1 мин. 00 сек.	1 мин. 10 сек.
2	1 мин. 00 сек.	1 мин. 10 сек.	1 мин. 20 сек.
1	1 мин. 10 сек.	1 мин. 20 сек.	1 мин. 30 сек.

### контрольные нормативы по нырянию

Баллы в БАРС	юноши		девушки	
	Ныряние на дальность	Ныряние на точность	Ныряние на дальность	Ныряние на точность
15	более 20 м.	достать 4-5 предметов со дна	более 15 м.	достать более 3-х предметов со дна
10	15-20 м.	достать 2-3 предмета со дна	10-15 м.	достать от 2-3 предмета со дна
5	менее 15 м.	достать 1 предмет со дна	менее 10 м.	достать 1 предмет со дна

### **6.3. Оценочные средства**

#### **для промежуточной аттестации по дисциплине**

Зачет проводится в виде собеседования по вопросам в билете.

#### **Примерные вопросы к зачету**

1. История развития плавания.
2. Плавание как олимпийский вид спорта.
3. Начальное обучение плаванию.
4. Методика обучения плаванию кролем на груди.
5. Методика обучения плаванию кролем на спине.
6. Методика обучения плаванию брассом.
7. Прикладное плавание.
8. Организация и проведение соревнований по плаванию.
9. Организация мест занятий по плаванию.
10. Подвижные игры при обучении плаванию.
11. Спасение утопающих.
12. Преодоление страха воды.
13. Плавание в детском саду.
14. Организация купания в летних оздоровительных лагерях.
15. Закаливание водой.
16. Ошибки при плавании кролем на груди и способы их устранения.
17. Ошибки при плавании кролем на спине и способы их устранения.
18. Ошибки при плавании брассом и способы их устранения.
19. Оказание первой помощи при утоплении.
20. Техника безопасности на занятиях по плаванию.

## 7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Таблица 1. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности

Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
8	5	0	0	15	0	0	0	20
9	0	0	10	15	0	30	25	80
Итого	5	0	10	30	0	30	25	100

### Программа оценивания учебной деятельности студента 8 семестр

#### Лекции. Всего от 0 до 5 баллов

Посещаемость, опрос, активность и др. оценивается – от 0 до 5 баллов. За посещение каждой лекции студент получает 1 балл. За активную работу на лекции (ответы на вопросы, участие в обсуждении) студент может получить до 5 баллов.

#### Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

#### Практические занятия.

Не предусмотрены.

#### Самостоятельная работа. Всего от 0 до 15 баллов

– написание реферата (от 1 до 15 баллов).

#### Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

#### Другие виды учебной деятельности.

Не предусмотрены.

#### Промежуточная аттестация.

Не предусмотрены.

### 9 семестр

#### Лекции.

Не предусмотрены.

#### Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

#### Практические занятия. Всего от 0 до 10 баллов

Оценивается активность работы на занятии (выполнение всех заданий преподавателя), правильность выполнения заданий. От 0 до 2 баллов за занятие. От 0 до 10 баллов за семестр.

#### Самостоятельная работа. Всего от 0 до 15 баллов

Всего за семестр от 0 до 15 баллов.

– выполнение заданий для практической подготовки (от 0 до 15 баллов).

#### Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

#### Другие виды учебной деятельности. Всего от 0 до 30 баллов

– участие в соревнованиях по плаванию – 15 баллов,

– сдача контрольных нормативов – от 0 до 15 баллов.

#### Промежуточная аттестация. Зачет. Всего от 0 до 25 баллов

От 0 до 25 баллов:

- ответ на теоретическом зачете (от 0 до 25 баллов).

Ответ на «отлично» оценивается от 21 до 25 баллов;

ответ на «хорошо» оценивается от 16 до 20 баллов;  
ответ на «удовлетворительно» оценивается от 11 до 15 баллов;  
ответ на «неудовлетворительно» оценивается от 1 до 10 баллов.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента по дисциплине «Плавание» составляет 100 баллов.

**Таблица 2. Пересчет полученной студентом суммы баллов в зачет**

51 балл и более	«зачтено»
менее 51 балла	«не зачтено»

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### а) литература

1. Плавание : учебник / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. – Москва : ИНФРА-М, 2017. – 290 с. – ISBN-online 978-5-16-104313-4. – URL: <http://znanium.com/catalog/product/624317> (дата обращения: 10.05.2023).
2. Герасимов, С. Н. Основы безопасности на учебных занятиях по плаванию в вузе : учебное пособие / С. Н. Герасимов, Е. В. Волкова. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2012. – 36 с. – ISBN 978-5-7782-1986-1. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/44677.html> (дата обращения: 10.05.2023).
3. Фирсин, С. А. Курс лекций по учебной дисциплине "Физическая культура" квалификация бакалавр : учебное пособие / С. А. Фирсин. – Саратов, 2011. – 75 с. – ISBN 978-5-905296-03-1. – URL:[http://elibrary.sgu.ru/uch\\_lit/205.pdf](http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/205.pdf)(дата обращения: 10.05.2023).
4. Школьникова, Л. Е. Организация занятий по плаванию в ВУЗе : учебное пособие / Л. Е. Школьникова, А. И. Морозов. – Набережные Челны :Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016. – 158 с. – ISBN 2227-8397. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/70481.html> (дата обращения: 10.05.2023).
5. Плавание : учебно-методическое пособие / под редакцией С. Ю. Махова. – Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. – 40 с. – ISBN 2227-8397. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/65713.html>(дата обращения: 10.05.2023).

## б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. СредстваMicrosoftOffice  
– MicrosoftOfficeWord – текстовыйредактор;
2. ИРБИС – система автоматизации библиотек.

### Интернет-ресурсы

**Руконт** [Электронный ресурс]: межотраслевая электронная библиотека. – URL:  
<http://rucont.ru>

**eLIBRARY.RU** [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – URL:  
<http://www.elibrary.ru>

**iprbooks.ru**[Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL:  
<http://iprbooks.ru>

**Znanium.com**[Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL:  
<http://znanium.com>

## **9. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- Бассейн "Университетский" с необходимым оборудованием.
- Библиотека с информационными ресурсами на бумажных и электронных носителях.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)».

Автор – Попов А.В.

Программа одобрена на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности.

Протокол № 11 от «01» июня 2023 года.