

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 30.10.2023 14:22:21  
Уникальный программный ключ:  
b683afe664d7e9f64175886cf9626a196149ad36

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»

Факультет *Кафедра физвоспитания*  
Кафедра *Физической культуры и здоровьесберегающих технологий*

**Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)**

дисциплина *Б1.О.20.05 Плавание*

обязательная часть

Направление

*44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)*  
код наименование направления

Программа

*Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности*

Форма обучения

**Заочная**

Для поступивших на обучение в  
**2023 г.**

Стерлитамак 2023

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций**

<b>Формируемая компетенция (с указанием кода)</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	<b>Результаты обучения по дисциплине (модулю)</b>
<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1. Определяет ценности, функции и роль физической культуры как социального явления и части культуры общества и личности.</p>	<p>Обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– теоретико-методические и организационные основы физической культуры и здорового образа жизни</li> <li>– социальную роль занятий гимнастикой в развитии индивидуальных психофизических качеств, для реализации процесса самоопределения, саморазвития, самосовершенствования и готовности к профессиональной деятельности</li> <li>– средства и методы развития физических качеств в процессе занятий гимнастикой</li> <li>– основы техники безопасности на занятиях гимнастикой</li> </ul>
	<p>УК-7.2. Планирует и организует учебные занятия с целью сохранения и укрепления здоровья.</p>	<p>Обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– определять педагогические возможности различных средств, методов и приемов организации в обучении, развитии и воспитании</li> <li>– оценивать эффективность занятий гимнастикой на физическое состояние организма</li> </ul>
	<p>УК-7.3. Применять необходимые средства и методы организации здорового образа жизни.</p>	<p>Обучающийся должен владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками творческого применения физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей</li> <li>– средствами и методами формирования здорового стиля жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания</li> <li>– способами оценки двигательных умений и навыков</li> </ul>

		занятий гимнастикой и систем гимнастических упражнений, определяющих психофизическую готовность к профессиональной деятельности
ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.1. Обладает сведениями о роли и месте отечественной и зарубежной науки и образовательной практики	Обучающийся должен знать: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных (педагогических) систем, роль и место образования в жизни личности и общества; – технику выполнения и дидактические особенности методов, средств и педагогических приемов обучения гимнастическим упражнениям
	ОПК-8.2. Выбирает необходимую информацию для осуществления педагогической деятельности на основе профессиональных знаний оценивать результативность собственной педагогической деятельности	Обучающийся должен уметь: – объяснять и демонстрировать технику выполнения, страховать, оказывать помощь, осуществлять контроль и управлять процессом обучения
	ОПК-8.3. Владеет алгоритмами и технологиями осуществления профессиональной педагогической деятельности на основе специальных научных знаний	Обучающийся должен владеть: – методами обучения и навыками выполнения гимнастических упражнений
ПК-1. Способен использовать теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в предметной области и в области образования	ПК-1.1. Владеет теоретическими и практическими знаниями для решения исследовательских задач в предметной области и области образования	Обучающийся должен знать: – методологию и методы научного исследования, основы научно-методической деятельности в предметной области и области образования – специфику научно-методической деятельности в области образования

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– этапы научно-исследовательской деятельности</li> <li>– методы исследования в предметной области и области образования</li> </ul>
	ПК-1.2. Использует учебные материалы предметной области с точки зрения их научности и методической целесообразности использования в профессиональной деятельности	<p>Обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в учебном процессе методы научного познания</li> <li>– определять проблемную ситуацию и обосновывать актуальность исследования</li> <li>– выбирать и применять адекватные методы исследования для решения задач исследования</li> <li>– систематизировать полученную информацию и использовать информационные технологии с учетом особенностей образовательного процесса</li> </ul>
	ПК-1.3. Владеет современными образовательными технологиями, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы	<p>Обучающийся должен владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками самостоятельного планирования научной деятельности</li> <li>– способами сбора и анализа информации</li> <li>– навыками научно-методической деятельности для решения задач, возникающих в процессе физкультурно-спортивной деятельности</li> <li>– навыками редактирования и представления материалов исследования</li> </ul>

## 2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Цели изучения дисциплины:

Дисциплина «Плавание» относится к базовой части.

Целью освоения дисциплины «плавание» является: - формирование у студентов теоретических знаний по плаванию; а также формирование умений по использованию полученных знаний в профессиональной практической деятельности.

Дисциплина изучается на 4 курсе в 7, 8 семестрах

**3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 108 акад. ч.

Объем дисциплины	Всего часов
	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	108
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	6
практических (семинарских)	14
другие формы контактной работы (ФКР)	0,2
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	3,8
зачет	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	84

Формы контроля	Семестры
зачет	8

**4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)**

№ п/п	Наименование раздела / темы дисциплины	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
		Контактная работа с преподавателем			СР
		Лек	Пр/Сем	Лаб	
<b>1</b>	<b>Безымянный</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>84</b>
1.1	Основы техники плавания.	6	0	0	10
1.2	Техника плавания кролем на груди и спине.	0	0	0	10
1.3	Техника плавания брассом на груди.	0	0	0	10
1.4	Техника плавания баттерфляй.	0	0	0	10
1.5	Классификация и техника стартов. Классификация и техника поворотов.	0	0	0	10
1.6	Методика обучения спортивным способам плавания.	0	14	0	10
1.7	Общая характеристика прикладного плавания	0	0	0	10
1.8	Правила соревнований по плаванию.	0	0	0	14
	<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>84</b>

## 4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

### Курс практических/семинарских занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
<b>1</b>	<b>Безымянный</b>	
1.6	Методика обучения спортивным способам плавания.	Техника и методика обучения прикладному плаванию. Обучение спортивным способам плавания стартам и поворотам. Упражнения для изучения техники плавания кролем на груди и спине «на суше» и «на воде». Упражнения для изучения техники плавания способом брасс «на суше» и «на воде». Упражнения для изучения техники плавания способом баттерфляй «на суше» и «на воде». Упражнения для изучения техники стартов с тумбочки «на суше» и «на воде». Упражнения для изучения техники старта из воды «на суше» и «на воде». Упражнения для изучения техники поворотов «на суше» и «на воде».

### Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
<b>1</b>	<b>Безымянный</b>	
1.1	Основы техники плавания.	Понятие техники плавания. Физические свойства воды. Основы техники плавания. Понятие техники плавания. Физические свойства воды. Равновесие тела в воде. Гидростатическое давление. Сопротивление движению тел, виды сопротивления. Кинематические характеристики движений. Динамические характеристики движений. Элементы движений пловцов. Фазовый состав техники плавания. Техника спортивных способов плавания стартам и поворотам.