

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич
Должность: Директор
Дата подписания: 30.10.2023 14:21:20
Уникальный программный ключ:
b683afe664d7e9f64175886cf9626a198149ad36

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

Факультет Кафедра физвоспитания
Кафедра Физической культуры и здоровьесберегающих технологий

Рабочая программа 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.

Разработчик (составитель)
канд.биол.наук, доцент
Салеев Э. Р.
ученая степень, должность, ФИО

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций	3
2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы	5
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	6
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	6
4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	6
4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)	7
5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	7
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)	8
6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	8
6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем	8
6.3. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства	9
7. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)	9

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

Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
<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"> – теоретико-методические и организационные основы физической культуры и здорового образа жизни – социальную роль занятий гимнастикой в развитии индивидуальных психофизических качеств, для реализации процесса самоопределения, саморазвития, самосовершенствования и готовности к профессиональной деятельности – средства и методы развития физических качеств в процессе занятий гимнастикой – основы техники безопасности на занятиях гимнастикой
	<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"> – определять педагогические возможности различных средств, методов и приемов организации в обучении, развитии и воспитании – оценивать эффективность занятий гимнастикой на физическое состояние организма
	<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"> – навыками творческого применения физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей – средствами и методами формирования здорового стиля жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания – способами оценки двигательных умений и навыков

		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"> – этапы научно-исследовательской деятельности – методы исследования в предметной области и области образования
	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"> – применять в учебном процессе методы научного познания – определять проблемную ситуацию и обосновывать актуальность исследования – выбирать и применять адекватные методы исследования для решения задач исследования – систематизировать полученную информацию и использовать информационные технологии с учетом особенностей образовательного процесса
	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"> – навыками самостоятельного планирования научной деятельности – способами сбора и анализа информации – навыками научно-методической деятельности для решения задач, возникающих в процессе физкультурно-спортивной деятельности – навыками редактирования и представления материалов исследования

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	
1	Безымянный	6	14	0	84
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
	Итого	6	14	0	84

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс практических/семинарских занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
1	Безымянный	
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
1	Безымянный	
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.

5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа обучающихся заключается в проработке учебного материала (по конспектам, учебной литературе), подготовку к экзамену

Список тем для самостоятельной работы:

1. Основы техники плавания
2. Техника плавания кролем на груди и спине.
3. Техника плавания брассом на груди.
4. Техника плавания баттерфляй.
5. Классификация и техника стартов. Классификация и техника поворотов.
6. Методика обучения спортивным способам плавания.
7. Общая характеристика прикладного плавания

8. Правила соревнований по плаванию.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная учебная литература:

1. Кислица, Н.Т. Плавание [Электронный ресурс] / Н.Т. Кислица ; Семянникова В. В. — Елец : ЕГУ им. И.А. Бунина, 2011 .— 149 с. — <URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272201> (дата обращения 11.05.2023).
2. Чертов, Н. В. Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (плавание) [Электронный ресурс] / Н.В. Чертов .— Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2012 .— 136 с. — ISBN 978-5-9275-1044-3 .— <URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241095> (дата обращения 11.05.2023).
3. Лушпа, А.А. Плавание [Электронный ресурс] / А.А. Лушпа .— Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2012 .— 108 с. — ISBN 978-5-8353-1333-4 .— <URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232770> (дата обращения 11.05.2023).

Дополнительная учебная литература:

1. Петрова, Н.Л. Плавание: начальное обучение с видеокурсом / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. - Москва : Человек, 2013. - 149 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906131-07-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461426> (дата обращения 11.05.2023)
2. Шарафутдинов, А.Ш. Плыдем к успеху! : учебно-методическое пособие / А.Ш. Шарафутдинов ; под ред. А.И. Фукина ; Институт экономики, управления и права (г. Казань). - 2-е изд. - Казань : Познание, 2013. - 148 с. : ил. - ISBN 978-5-8399-0434-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=257989> (дата обращения 11.05.2023)

6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

№ п/п	Наименование документа с указанием реквизитов
1	Договор на доступ к ЭБС ZNANIUM.COM между БашГУ в лице директора СФ БашГУ и ООО «Знаниум» № 3/22-эбс от 05.07.2022
2	Договор на доступ к ЭБС «ЭБС ЮРАЙТ» (полная коллекция) между БашГУ в лице директора СФ БашГУ и ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» № 1/22-эбс от 04.03.2022
3	Договор на доступ к ЭБС «Университетская библиотека онлайн» между БашГУ и «Нексмедиа» № 223-950 от 05.09.2022
4	Договор на доступ к ЭБС «Лань» между БашГУ и издательством «Лань» № 223-948 от 05.09.2022
5	Договор на доступ к ЭБС «Лань» между БашГУ и издательством «Лань» № 223-949 от 05.09.2022
6	Соглашение о сотрудничестве между БашГУ и издательством «Лань» № 5 от

	05.09.2022
7	ЭБС «ЭБ БашГУ», бессрочный договор между БашГУ и ООО «Открытые библиотечные системы» № 095 от 01.09.2014 г.
8	Договор на БД диссертаций между БашГУ и РГБ № 223-796 от 27.07.2022
9	Договор о подключении к НЭБ и о предоставлении доступа к объектам НЭБ между БашГУ в лице директора СФ БашГУ с ФГБУ «РГБ» № 101/НЭБ/1438-П от 11.06.2019
10	Договор на доступ к ЭБС «ЭБС ЮРАЙТ» (полная коллекция) между УУНиТ в лице директора СФ УУНиТ и ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» № 1/23-эбс от 03.03.2023

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»)

№ п/п	Адрес (URL)	Описание страницы
1	www.russwimming.ru/	Сайт Всероссийской федерация плавания. Раздел "Все о плавании". Посмотреть литературу о плавании

6.3. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

Наименование программного обеспечения
Office Standart 2007 Russian OpenLicensePack NoLevel Acdmc 137 / ЗАО «СофтЛайн Трейд». Государственный контракт от 18.03.2008
Office Standart 2010 RUS OLP NL Acdmc 200 /Лицензионный договор №04297 от 9.04.2012
Windows XP Лицензионное соглашение MSDN. Государственный контракт №9 от 18.03.2008 г. ЗАО «СофтЛайн»
Windows 7 Неограничена 3 года/ Microsoft Imagine. Подписка №8001361124 от 04.10.2017г.
Windows 10 Неограничена 3 года/ MicrosoftImagine.Подписка №8001361124 от 04.10.2017г.
Office Standart 2007 Russian OpenLicensePack NoLevel Acdmc 200 / ООО «Общество информационных технологий». Государственный контракт №13 от 06.05.2009

7. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Тип учебной аудитории	Оснащенность учебной аудитории
Заводская, 6, ауд. № 6, 12, 13 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, учебная аудитория текущего контроля и промежуточной аттестации, учебная аудитория групповых и индивидуальных консультаций	учебная мебель, доска, проектор, экран для проектора, учебно-наглядные пособия, массажный стол
Читальный зал: помещение для самостоятельной работы	учебная мебель, учебно-наглядные пособия, компьютеры