

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:

ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович

Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет

Дата подписания: 12.04.2019 14:36:56

Уникальный программный ключ:

528682d78e671e566a007f01e1ba172f735a12



# МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Саратовский государственный аграрный университет  
имени Н. И. Вавилова»

## СОГЛАСОВАНО

Зав. кафедрой «ФК»

*[Подпись]*  
«26» августа 2019 г.

## УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора ИЗО и ДО

/Никишанов А.Н./

*[Подпись]*  
«27» августа 2019 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Дисциплина

**ПЛАВАНИЕ**

Направление подготовки

**13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника**

Направленность  
(профиль)

**Энергообеспечение предприятий**

Квалификация  
выпускника

**Бакалавр**

Нормативный срок  
обучения

**4 года**

Форма обучения

**Заочная**

**Разработчик(и): доцент, Шишкина Т.Г.**

**доцент, Панина О.В.**

*[Подпись]*  
(подпись)  
*[Подпись]*  
(подпись)

**Саратов 2019**

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Плавание», является формирование способности методически обоснованно и целенаправленно использовать разнообразные средства, методы и организационные формы физической культуры, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

В соответствии с учебным планом по направлению подготовки 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника направленность (профиль) «Энергообеспечение предприятий», дисциплина «Плавание» относится к дисциплинам по выбору вариативной части дисциплин Блока 1.

Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: «Физическая культура».

Дисциплина «Плавание» является базовой для изучения дисциплин, практик: последующие дисциплины, практики отсутствуют.

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся компетенции, представленной в таблице 1.

### Требование к результатам освоения дисциплины

Таблица 1

| № п/п | Код компетенции | Содержание компетенции (или ее части)                                                                                                         | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                 |                                                                                                                                               | знать                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | уметь                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | владеть                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 1     | 2               | 3                                                                                                                                             | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 1.    | ОК-8            | <i>способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i> | социально-биологические основы физической культуры; основы здорового образа и стиля жизни; виды общедоступного и профессионального спорта; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования ин- | применять систему знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств; применять знания по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки в жизненных и профессиональных целях; составлять индивидуальные про- | техникой разнообразных двигательных действий, методиками развития двигательных качеств, методикой тактической и психологической подготовки в избранном виде спорта; средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; методами адекватного планирования нагрузки в тренировочном процессе с целью оздоровления и подготовки к профессиональной деятельности и адаптации в ней; навыками органи- |



| 1      | 2                                                                                             | 3 | 4  | 5  | 6   | 7 | 8    | 9      |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|-----|---|------|--------|
| 6.     | Тесты входного контроля по плаванию<br>Мониторинг функционального состояния организма.        |   | ПЗ | В  | 2   | - | ВК   | Т      |
| 7.     | «Плавание» содержание; раздел 2 приложения                                                    |   | ПЗ | Т  | 78  | - | ТК   | Д<br>Т |
| 8.     | Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях. |   | ПЗ | РИ | 2   | - | ТК   | Д      |
| 9.     | Выходной контроль<br>Тесты выходного контроля по плаванию                                     |   |    |    |     | - | ВыхК | З      |
| 10.    | Итого за 3 курс:                                                                              |   |    |    | 82  | - |      |        |
| 4 курс |                                                                                               |   |    |    |     |   |      |        |
| 11.    | Тесты входного контроля по плаванию<br>Мониторинг функционального состояния организма.        |   | ПЗ | В  | 2   | - | ВК   | Т      |
| 12.    | «Плавание» содержание; раздел 3 приложения                                                    |   | ПЗ | Т  | 78  | - | ТК   | Д<br>Т |
| 13.    | Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях. |   | ПЗ | РИ | 2   | - | ТК   | Д      |
| 14.    | Выходной контроль<br>Тесты выходного контроля по плаванию                                     |   |    |    |     | - | ВыхК | З      |
| 15.    | Итого за 4 курс:                                                                              |   |    |    | 82  | - |      |        |
| 5 курс |                                                                                               |   |    |    |     |   |      |        |
| 16.    | Тесты входного контроля по плаванию<br>Мониторинг функционального состояния организма.        |   | ПЗ | В  | 2   | - | ВК   | Т      |
| 17.    | «Плавание» содержание; раздел 4 приложения                                                    |   | ПЗ | Т  | 78  | - | ТК   | Д<br>Т |
| 18.    | Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях. |   | ПЗ | РИ | 2   | - | ТК   | Д      |
| 19.    | Выходной контроль<br>Тесты выходного контроля по плаванию                                     |   |    |    |     | - | ВыхК | З      |
| 20.    | Итого за 5 курс:                                                                              |   |    |    | 82  | - |      |        |
|        | Всего по дисциплине                                                                           |   |    |    | 328 |   |      |        |

**Примечание:**

Условные обозначения:

**Виды аудиторной работы:** ПЗ – практическое занятие.

**Формы проведения занятий:** Т - занятие проводимое в традиционной форме, В- занятие проводимое в форме визуализации, РИ – ролевая игра.

**Виды контроля:** ВК – входной контроль, ТК – текущий контроль, РК – рубежный контроль, ВыхК – выходной контроль.

**Форма контроля:** Д – демонстрация практического навыка, Т-тестирование, З – зачет.

## 5. Образовательные технологии

Организация занятий по дисциплине «Плавание» проводится по видам учебной работы: практические занятия, текущий контроль.

Реализация компетентного подхода в рамках направления подготовки 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника направленность (профиль) «Энергообеспечение предприятий», предусматривает использование в учебном процессе как традиционных педагогических технологий, так и методов активного обучения для формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Практические занятия проводятся в спортивных залах, на открытых спортивных площадках, лыжной базе, бассейне.

Целью практических занятий является выработка практических навыков работы с методами и средствами физической культуры и спорта, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей

профессиональной деятельности, формирование образовательной среды по видам спорта, способствующей удовлетворению познавательных интересов обучающихся, усилению мотивации обучения видам спорта.

Для достижения этих целей используются формы работы - проведение занятий в традиционной форме, в форме визуализации и ролевой игры.

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### а) основная литература (библиотека СГАУ)

| № п/п | Наименование, ссылка для электронного доступа или кол-во экземпляров в библиотеке                                                                                    | Автор(ы)                                         | Место издания, издательство, год | Используется при изучении разделов (из п. 4.3) |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------|
| 1     | 2                                                                                                                                                                    | 3                                                | 4                                | 5                                              |
| 1.    | Плавание : учебник; под общ. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. — <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=1020823">http://znanium.com/bookread2.php?book=1020823</a> | Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов [и др.] | М. : ИНФРА-М, 2019               | 1 – 5                                          |
| 2.    | Плавание: учебник <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=942805">http://znanium.com/bookread2.php?book=942805</a>                                            | Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов [и др.] | М. :ИНФРА-М, 2018                | 1 – 5                                          |

### б) дополнительная литература

| № п/п | Наименование, ссылка для электронного доступа или кол-во экземпляров в библиотеке                                                                                                                         | Автор(ы)                                                    | Место издания, издательство, год        | Используется при изучении разделов (из п. 4.3) |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------|
| 1     | 2                                                                                                                                                                                                         | 3                                                           | 4                                       | 5                                              |
| 1.    | Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (плавание): учебное пособие <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=551002">http://znanium.com/bookread2.php?book=551002</a> | Н.В. Чертов                                                 | Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. | 1 – 5                                          |
| 2.    | Плавание: учебник <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=544338">http://znanium.com/bookread2.php?book=544338</a>                                                                                 | Н.Ж.Булгаков, С.М.Никитина, Т.Н Павлова                     | М.:НИЦ ИНФРА-М, 2016                    | 1 – 5                                          |
| 3.    | Теория и методика плавания: учебник <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=551003">http://znanium.com/bookread2.php?book=551003</a>                                                               | Н.В. Чертов                                                 | Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2011  | 1 – 5                                          |
| 4.    | Физическая культура студента: учебное пособие <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=443255">http://znanium.com/bookread2.php?book=443255</a>                                                     | А. Б. Муллер, Н.С.Дядичкина, Ю.А.Богащенко, А.Ю.Близневский | Красноярск: Сиб. федер. ун-т., 2011     | 1 – 5                                          |

### в) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Для освоения дисциплины рекомендуются следующие сайты информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- Официальный сайт университета: <http://www.sgau.ru/>;
- Государственная политика в области образования-Российское образование. Федеральный портал-URL: [http://www.edu.ru/index.php?page\\_id=105](http://www.edu.ru/index.php?page_id=105)
- Официальный сайт Электронной библиотеки диссертаций Российской государственной библиотеки. <http://diss.rsl.ru/>
- Электронная библиотека: Труды ученых ИГУ. <http://ellib.library.isu.ru/index.php>

#### **г) периодические издания**

1. Научный журнал включен в список ВАК России «Теория и практика физической культуры». - ISSN: 00403601

#### **д) информационные справочные системы и профессиональные базы данных**

Для пользования стандартами и нормативными документами рекомендуется применять информационные справочные системы и профессиональные базы данных, доступ к которым организован библиотекой университета через локальную вычислительную сеть.

Для пользования электронными изданиями рекомендуется использовать следующие информационные справочные системы и профессиональные базы данных:

1. Научная библиотека университета <http://read.sgau.ru/biblioteka/>

Базы данных содержат сведения обо всех видах литературы, поступающей в фонд библиотеки. Более 1400 полнотекстовых документов (учебники, учебные пособия и т.п.). Доступ – с любого компьютера, подключенного к сети Интернет.

2. Электронная библиотечная система «Лань» <http://e.lanbook.com>.

Электронная библиотека издательства «Лань» – ресурс, включающий в себя как электронные версии книг издательства «Лань», так и коллекции полнотекстовых файлов других российских издательств. После регистрации с компьютера университета – доступ с любого компьютера, подключенного к сети Интернет.

3. Электронно-библиотечная система «IPRbooks» [http:// ibooks.ru](http://ibooks.ru) - ресурс новейших информационных технологий и учебной лицензионной литературы. Доступ к полному тексту изданий на сайте возможен после авторизации. Пройдя личную регистрацию в дальнейшем можно работать под своими учетными данными в любой точке, где есть доступ в сеть Интернет.

4. Электронно-библиотечная система «Znaniy» [http:// znaniy.com](http://znaniy.com)

Электронная библиотечная система «Znaniy» содержит электронные версии изданий, публикуемых Научно-издательским центром ИНФРА-М, коллекции книг и журналов других российских издательств, а также произведения отдельных авторов. Доступ – с любого компьютера, подключенного к сети Интернет.

5. «Университетская библиотека ONLINE» <http://www.biblioclub.ru>.

Электронно-библиотечная система, обеспечивающая доступ к книгам, конспектам лекций, энциклопедиям и словарям, учебникам по различным областям научных знаний, материалам по экспресс-подготовке к экзаменам. После регистрации с компьютера университета – доступ с любого компьютера, подключенного к сети Интернет.

6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. <http://elibrary.ru>.

Российский информационный портал в области науки, медицины, технологии и образования. На платформе аккумулируются полные тексты и рефераты научных статей и публикаций. Доступ с любого компьютера, подключенного к сети Интернет. Свободная регистрация.

7. Профессиональная база данных «Министерство спорта РФ»

8. Поисковые интернет-системы Яндекс, Rambler, Google.

е) информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса:

- программное обеспечение - не предусмотрено программой

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

Для проведения практических занятий по дисциплине кафедры «Физическая культура» имеются аудитории:

- игровой зал оснащённый баскетбольными пластиковыми щитами, мячами;
- бассейн оснащённый досками для плавания;
- тренажерный зал оснащённый тренажерами, лавками, гантелями;
- зал ЛФК оснащённый мячами, обручами, гимнастическими ковриками;
- зал аэробики оснащённый мячами, обручами;
- зал борьбы оснащённый покрывком, гимнастическими стенками;
- зал для занятий настольным теннисом и дартсом оснащённый столами и мишенями;
- спортивно-стрелковый комплекс оснащённый оружием, мишенями;
- спортивная комплексная площадка оснащённая баскетбольными пластиковыми щитами, воротами для мини-футбола;
- лыжная база оснащённая лыжами, лыжными ботинками, лыжными палками.

## **8. Оценочные материалы**

Оценочные материалы, сформированные для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Плавание» разработан на основании следующих документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказа Минобрнауки РФ от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

Оценочные материалы представлены в приложении 1 к рабочей программе дисциплины и включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

## **9. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы**

*Самостоятельная работа не предусмотрена учебным планом по направлению подготовки 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника направленность (профиль) «Энергообеспечение предприятий».*

## **10. Методические указания для обучающихся по изучению дисциплины «Плавание»**

Методические указания по изучению «Плавание» включают в себя:  
Методические указания по выполнению практических занятий.

*Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры «Физическая культура»  
«26» августа 2019 года (протокол № 1).*

**Приложение**  
**к рабочей программе по дисциплине**  
**«Плавание»**

| <b>Темы занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел № 1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Беседа на тему «Техника безопасности на занятиях по плаванию»<br>Общая, специальная физическая подготовка<br>Обучение элементов «Поплавок» и «Звездочка»<br>Обучение дыхания в воде<br>Обучение техники работы ног в плавание кролем на груди у жесткой опоры<br>Обучение техники работы ног в плавание кролем на груди у подвижной опоры на<br>Обучение техники работы ног с доской в плавание кролем на груди<br>Обучение скольжению в плавание кролем на груди<br>Обучение скольжению с работой ног в плавание кролем на груди<br>Обучение технике гребка руками в плавании кроль на груди<br>Обучение согласованному движению рук и ног в плавании кролем на груди<br>Обучение элемента «Звездочка на спине»<br>Обучение выдохам в воду<br>Обучение техники работы ног в плавание кроль на спине у жесткой опоры<br>Обучение техники работы ног в плавание кроль на спине у подвижной опоры<br>Обучение техники работы ног с доской в плавание кроль на спине<br>Обучение скольжению в плавание кроль на спине<br>Обучение скольжению с работой ног в плавание кроль на спине<br>Обучение техники плавания кроль на спине<br>Обучение технике гребка руками в плавании кроль на спине<br>Обучение согласованному движению рук и ног в плавании кроль на спине |
| <b>Раздел № 2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Общая и специальная физическая подготовка<br>Обучение плаванию под водой способом брасс<br>Обучение техники работы ног в плавание способом брасс у жесткой опоры<br>Обучение техники работы ног в плавание способом брасс у подвижной опоры<br>Обучение техники работы ног с доской в плавание способом брасс на груди<br>Обучение техники работы ног с доской в плавание способом брасс на спине<br>Обучение скольжению в плавание способом брасс<br>Обучение работы ног в плавание способом брасс<br>Обучение технике гребка руками в плавании способом брасс<br>Обучение согласованному движению рук и ног в плавании способом брасс<br>Обучение плаванию под водой ногами дельфин руки в стрелочке<br>Обучение техники работы ног в плавание способом баттерфляй у жесткой опоры<br>Обучение техники работы ног в плавание способом баттерфляй у подвижной опоры<br>Обучение техники работы ног с доской в плавание способом баттерфляй<br>Обучение скольжению в плавание способом баттерфляй<br>Обучение работы ног в плавание способом баттерфляй<br>Обучение техники плавания способом баттерфляй<br>Обучение технике гребка руками в плавании способом баттерфляй<br>Обучение согласованному движению рук и ног в плавании способом баттерфляй            |
| <b>Раздел № 3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Общая и специальная физическая подготовка<br>Обучение технике движений ног (с подвижной опорой и без опоры)<br>Обучение технике гребка руками в плавании кроль на груди<br>Обучение техники работы ног с доской в плавание кролем на груди<br>Обучение скольжению в плавание кролем на груди<br>Обучение скольжению с работой ног в плавание кролем на груди<br>Обучение скольжению в плавание кроль на спине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Обучение скольжению с работой ног в плавание кроль на спине</p> <p>Обучение техники плавания кроль на спине</p> <p>Обучение технике гребка руками в плавании кроль на спине</p> <p>Обучение согласованному движению рук и ног в плавании кроль на спине</p> <p>Обучение скольжению в плавание способом брасс</p> <p>Обучение работы ног в плавание способом брасс</p> <p>Обучение техники плавания способом брасс</p> <p>Обучение технике гребка руками в плавании способом брасс</p> |
| <b>Раздел № 4</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p>Общая и специальная физическая подготовка</p> <p>Обучение плаванию с опорой о плавательную доску с дыханием</p> <p>Обучение технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов</p> <p>Обучение старта</p> <p>Обучение поворота маятник</p> <p>Обучение поворота сальто</p>                                                                                                                                                                                                     |