

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович

Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет

Дата подписания: 15.04.2019 15:09:51

Уникальный программный ключ:

528682d78e671e5687007f01e11ba1e72f739a2

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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

**СОГЛАСОВАНО**

Зав. кафедрой «ФК»  
*[Signature]*  
«ФК» *август* 2019 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Декан факультета «ИиП»  
*[Signature]* /Соловьев Д.А./  
«ИиП» *август* 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Дисциплина	<b>ПЛАВАНИЕ</b>
Направление подготовки	<b>20.03.01 Техносферная безопасность</b>
Направленность (профиль)	<b>Пожарная безопасность</b>
Квалификация выпускника	<b>Бакалавр</b>
Нормативный срок обучения	<b>4 года</b>
Форма обучения	<b>Очная</b>

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

*доцент, Панина О.В.*

*[Signature]*  
(подпись)  
*[Signature]*  
(подпись)

**Саратов 2019**

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Плавание», является формирование у обучающихся 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 20.03.01 Техносферная безопасность направленность (профиль) «Пожарная безопасность», дисциплина «Плавание» относится к дисциплинам по выбору вариативной части Блока 1.

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

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.	<i>ОК-1</i>	<i>владением компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)</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 подготов-	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	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 подготов-

			ленности; правила и способы планирования ин- дивидуальных за- нятий различной целевой направ- ленности; методи- ки тренировки в избранном виде спорта	в жизненных и профессиональ- ных целях; со- ставлять инди- видуальные программы тренировок и прогнозировать результаты	ки к профессиональ- ной деятельности и адаптации в ней; навыками организации и проведения индиви- дуального, коллектив- ного и семейного от- дыха и участия в мас- совых спортивных со- ревнованиях
--	--	--	--	--	--

#### 4. Объем, структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Таблица 2

Объем дисциплины

	Количество часов								
	Всего	в т.ч. по семестрам							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа – всего, в т.ч.	328	-	72	24	72	38	62	34	26
<i>аудиторная работа:</i>	328	-	72	24	72	38	62	34	26
лекции	-	-	-	-	-	-	-	-	-
лабораторные	-	-	-	-	-	-	-	-	-
практические	328	-	72	24	72	38	62	34	26
<i>промежуточная ат- тестация</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<i>контроль</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная ра- бота	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Форма итогового контроля	-	-	зач.						
Курсовой проект (ра- бота)	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Таблица 3

Структура и содержание дисциплины

№ п/п	Тема занятия Содержание	Неделя семестра	Контактная работа			Самос- тательная работа	Контроль	
			Вид занятия	Форма про- ведения	Количество часов	Количество часов	Вид	Форма
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Основы техники безопасности на за- нятиях по плаванию Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т

1	2	3	4	5	6	7	8	9
2 семестр								
1.	Основы техники безопасности на за- нятиях по плаванию Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т

1	2	3	4	5	6	7	8	9
2.	«Плавание» содержание; раздел 1 приложения	1-15	ПЗ	Т	62	-	ТК	Д
3.	Тесты физического контроля по изученным темам	5,10,15	ПЗ	Т	6	-	РК	Т
4.	Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях.	16	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
5.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по плаванию	неполная неделя				-	ВыхК	3
6.	Итого за 2 семестр:				72	-		
3 семестр								
7.	Тесты входного контроля по плаванию Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т
8.	«Плавание» содержание; раздел 2 приложения	2-9	ПЗ	Т	16	-	ТК	Д
9.	Тесты физического контроля по изученным темам	5,10	ПЗ	Т	4	-	РК	Т
10.	Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях.	12	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
11.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по плаванию	12				-	ВыхК	3
12.	Итого за 3 семестр:				24	-		
4 семестр								
13.	Тесты входного контроля по плаванию Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т
14.	«Плавание» содержание; раздел 3 приложения	1-17	ПЗ	Т	62	-	ТК	Д
15.	Тесты физического контроля по изученным темам	5,11, 16	ПЗ	Т	6		РК	Т
16.	Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях.	17	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
17.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по плаванию	неполная неделя				-	ВыхК	3
18.	Итого за 4 семестр:				72	-		
5 семестр								
19.	Тесты входного контроля по плаванию Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т
20.	«Плавание» содержание; раздел 4 приложения	2-18	ПЗ	Т	30	-	ТК	Д
21.	Тесты физического контроля по изученным темам	7,16	ПЗ	Т	4		РК	Т
22.	Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях.	18 3/6	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
23.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по плава-	неполная неделя				-	ВыхК	3

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	нию							
24.	Итого за 5 семестр:				38	-		
6 семестр								
25.	Тесты входного контроля по плаванию Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т
26.	«Плавание» содержание; раздел 5 приложения	1-19	ПЗ	Т	52	-	ТК	Д
27.	Тесты физического контроля по изученным темам	6,12,19	ПЗ	Т	6		РК	Т
28.	Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях.	20	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
29.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по плаванию	20				-	ВыхК	3
30.	Итого за 6 семестр:				62	-		
7 семестр								
31.	Тесты входного контроля по плаванию Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т
32.	«Плавание» содержание; раздел 6 приложения	2-15	ПЗ	Т	26	-	ТК	Д
33.	Тесты физического контроля по изученным темам	8,16	ПЗ	Т	4	-	РК	Т
34.	Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях.	17	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
35.	Выходной контроль -выполнение контрольных тестов по плаванию	17				-	ВыхК	3
36.	Итого за 7 семестр:				34	-		
8 семестр								
37.	Тесты входного контроля по плаванию Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т
38.	«Плавание» содержание; раздел 7 приложения	2-11	ПЗ	Т	18	-	ТК	Д
39.	Тесты физического контроля по изученным темам	6,12	ПЗ	Т	4	-	РК	Т
40.	Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях.	13	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
41.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по плаванию	13				-	ВыхК	3
42.	Итого за 8 семестр:				26	-		
	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 компетентностного подхода в рамках направления подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность направленность (профиль) «Пожарная безопасность», 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 – 7
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 – 7

### 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 – 7
2.	Плавание: учебник <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book">http://znanium.com/bookread2.php?book</a>	Н.Ж.Булгаков, С.М.Никитина,	М.:НИЦ ИНФРА-М, 2016	1 – 7

№ 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
	<a href="#">=544338</a>	Т.Н Павлова		
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 – 7
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.Богаченко, А.Ю.Близневский	Красноярск: Сиб. федер. ун-т., 2011	1 – 7

### **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> - 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 «Znaniium» <http://znaniium.com>

Электронная библиотечная система «Znaniium» 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 борьбы оснащённый покрывалом, гимнастическими стенками;
- спортивная комплексная площадка оснащённая баскетбольными пластиковыми щитами, воротами для мини-футбола;

## **8. Оценочные материалы**

Оценочные материалы, сформированные для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Плавание» разработаны 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 20.03.01 Техносферная безопасность направленность (профиль) «Пожарная безопасность».*

### **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>
<p>Беседа на тему «Техника безопасности на занятиях по плаванию»            Общая, специальная физическая подготовка            Обучение элементов «Поплавок» и «Звездочка»            Обучение дыхания в воде            Обучение техники работы ног в плавании кролем на груди у жесткой опоры            Обучение техники работы ног в плавании кролем на груди у подвижной опоры на доске            Обучение техники работы ног с доской в плавании кролем на груди            Обучение скольжению в плавании кролем на груди            Обучение скольжению с работой ног в плавании кролем на груди            Обучение технике гребка руками в плавании кроль на груди            Обучение согласованному движению рук и ног в плавании кролем на груди            Обучение элемента «Звездочка на спине»            Обучение выдохам в воду            Обучение техники работы ног в плавании кроль на спине у жесткой опоры            Обучение техники работы ног в плавании кроль на спине у подвижной опоры            Обучение техники работы ног с доской в плавании кроль на спине            Обучение скольжению в плавании кроль на спине            Обучение скольжению с работой ног в плавании кроль на спине            Обучение техники плавания кроль на спине            Обучение технике гребка руками в плавании кроль на спине            Обучение согласованному движению рук и ног в плавании кроль на спине</p>
<b>Раздел № 2</b>
<p>Общая и специальная физическая подготовка            Обучение плаванию под водой способом брасс            Обучение техники работы ног в плавании способом брасс у жесткой опоры            Обучение техники работы ног в плавании способом брасс у подвижной опоры            Обучение техники работы ног с доской в плавании способом брасс на груди            Обучение техники работы ног с доской в плавании способом брасс на спине            Обучение скольжению в плавании способом брасс            Обучение работы ног в плавании способом брасс            Обучение технике гребка руками в плавании способом брасс            Обучение согласованному движению рук и ног в плавании способом брасс            Обучение плаванию под водой ногами дельфин руки в стрелочке            Обучение техники работы ног в плавании способом баттерфляй у жесткой опоры            Обучение техники работы ног в плавании способом баттерфляй у подвижной опоры            Обучение техники работы ног с доской в плавании способом баттерфляй            Обучение скольжению в плавании способом баттерфляй            Обучение работы ног в плавании способом баттерфляй            Обучение техники плавания способом баттерфляй            Обучение технике гребка руками в плавании способом баттерфляй            Обучение согласованному движению рук и ног в плавании способом баттерфляй</p>
<b>Раздел № 3</b>
<p>Общая и специальная физическая подготовка            Обучение технике движений ног (с подвижной опорой и без опоры)            Обучение технике гребка руками в плавании кроль на груди            Обучение техники работы ног с доской в плавании кролем на груди            Обучение скольжению в плавании кролем на груди            Обучение скольжению с работой ног в плавании кролем на груди            Обучение скольжению в плавании кроль на спине            Обучение скольжению с работой ног в плавании кроль на спине            Обучение техники плавания кроль на спине            Обучение технике гребка руками в плавании кроль на спине            Обучение согласованному движению рук и ног в плавании кроль на спине            Обучение скольжению в плавании способом брасс            Обучение работы ног в плавании способом брасс            Обучение техники плавания способом брасс            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>
<b>Раздел № 5</b>
<p>Общая и специальная физическая подготовка</p> <p>Совершенствование изученных тем</p>
<b>Раздел № 6</b>
<p>Общая, специальная и профессионально-прикладная физическая подготовка</p> <p>Совершенствование изученных тем</p>
<b>Раздел № 7</b>
<p>Общая, специальная и профессионально-прикладная физическая подготовка</p> <p>Совершенствование изученных тем</p>