

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович  
Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет  
Дата подписания: 14.08.2019  
Уникальный программный ключ:  
528682d78e671e566ab87f01f1ca2172f735a12



**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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

**СОГЛАСОВАНО**

Зав. кафедрой «ФК»

*Соловьев*  
«26» августа 2019 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

И.о. директора ИЗО и ДО

/Никишанов А.Н./

*Никишанов*  
«27» августа 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Дисциплина	<b>ПЛАВАНИЕ</b>
Специальность	<b>20.05.01 Пожарная безопасность</b>
Квалификация выпускника	<b>Специалист</b>
Нормативный срок обучения	<b>5 лет</b>
Форма обучения	<b>Заочная</b>

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

*доцент, Панина О.В.*

*Шишкина Т.Г.*  
\_\_\_\_\_  
(подпись)  
*Панина О.В.*  
\_\_\_\_\_  
(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 специальности 20.05.01 Пожарная безопасность, 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 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.	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 индивидуальных за-	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 программы трениро-	техникой разнообразных двигательных действий, методиками развития двигательных качеств, методикой тактической и психологической подготовки в избранном виде спорта; средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического совершенствования; методами адекватного планирования нагрузки в тренировочном процессе с целью оздоровления и подготовки к про-

			нений различной целевой направленности; методики тренировки в избранном виде спорта	вок и прогнозировать результаты	фессиональной деятельности и адаптации в ней; навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях
--	--	--	---	---------------------------------	---

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Таблица 2

Объем дисциплины

	Количество часов						
	Всего	в т.ч. по годам					
		1	2	3	4	5	6
Контактная работа – всего, в т.ч.	328	58	54	54	54	54	54
<i>аудиторная работа:</i>	328	58	54	54	54	54	54
лекции	-	-	-	-	-	-	-
лабораторные	-	-	-	-	-	-	-
практические	328	58	54	54	54	54	54
<i>промежуточная аттестация</i>	-	-	-	-	-	-	-
<i>контроль</i>	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-
Форма итогового контроля	-	зач.	зач.	зач.	зач.	зач.	зач.
Курсовой проект (работа)	-	-	-	-	-	-	-

Таблица 3

Структура и содержание дисциплины

№ п/п	Тема занятия Содержание	Неделя семестра	Контактная работа			Самос-гоятель-ная работа	Контроль	
			Вид занятия	Форма проведения	Количество часов		Количество часов	Вид
1	2	3	4	5	6	7	8	9

1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 курс								
1.	Основы техники безопасности на занятиях по плаванию Мониторинг функционального состояния организма.		ПЗ	В	2	-	ВК	Т
2.	«Плавание» содержание; раздел 1 приложения		ПЗ	Т	54	-	ТК	Д Т
3.	Организация и практическое судейство соревнова-		ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	ний различного уровня. Участие в соревнованиях.							
4.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по плаванию					-	ВыхК	3
5.	Итого за 1 курс:				58	-		
2 курс								
6.	Тесты входного контроля по плаванию Мониторинг функционального состояния организма.		ПЗ	В	2	-	ВК	Т
7.	«Плавание» содержание; раздел 2 приложения		ПЗ	Т	50	-	ТК	Д Т
8.	Организация и практическое судейство соревнова- ний различного уровня. Участие в соревнованиях.		ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
9.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по плаванию					-	ВыхК	3
10.	Итого за 2 курс:				54	-		
3 курс								
11.	Тесты входного контроля по плаванию Мониторинг функционального состояния организма.		ПЗ	В	2	-	ВК	Т
12.	«Плавание» содержание; раздел 3 приложения		ПЗ	Т	50	-	ТК	Д Т
13.	Организация и практическое судейство соревнова- ний различного уровня. Участие в соревнованиях.		ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
14.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по плаванию					-	ВыхК	3
15.	Итого за 3 курс:				54	-		
4 курс								
16.	Тесты входного контроля по плаванию Мониторинг функционального состояния организма.		ПЗ	В	2	-	ВК	Т
17.	«Плавание» содержание; раздел 4 приложения		ПЗ	Т	50	-	ТК	Д Т
18.	Организация и практическое судейство соревнова- ний различного уровня. Участие в соревнованиях.		ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
19.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по плаванию					-	ВыхК	3
20.	Итого за 4 курс:				54	-		
5 курс								
21.	Тесты входного контроля по плаванию Мониторинг функционального состояния организма.		ПЗ	В	2	-	ВК	Т
22.	«Плавание» содержание; раздел 5 приложения		ПЗ	Т	50	-	ТК	Д Т
23.	Организация и практическое судейство соревнова- ний различного уровня. Участие в соревнованиях.		ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
24.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по плаванию					-	ВыхК	3
25.	Итого за 5 курс:				54	-		
6 курс								
26.	Тесты входного контроля по плаванию Мониторинг функционального состояния организма.		ПЗ	В	2	-	ВК	Т
27.	«Плавание» содержание; раздел 6,7 приложения		ПЗ	Т	50	-	ТК	Д Т
28.	Организация и практическое судейство соревнова- ний различного уровня. Участие в соревнованиях.		ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
29.	Выходной контроль -выполнение контрольных тестов по плаванию					-	ВыхК	3
30.	Итого за 6 курс:				32	-		
	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 специальности 20.05.01 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 – 6
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 – 6

### 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 – 6

№ 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
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 – 6
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 – 6
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 – 6

### **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://elib.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 «Znanium» [http:// znanium.com](http://znanium.com)  
Электронная библиотечная система «Znanium» 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 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 специальности 20.05.01 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>
Беседа на тему «Техника безопасности на занятиях по плаванию» Общая, специальная физическая подготовка Обучение элементов «Поплавок» и «Звездочка» Обучение дыхания в воде Обучение технике работы ног в плавании кролем на груди у жесткой опоры Обучение технике работы ног в плавании кролем на груди у подвижной опоры на доске Обучение технике 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 технике работы ног в плавании кроль на спине у жесткой опоры Обучение технике работы ног в плавании кроль на спине у подвижной опоры Обучение технике 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 технике плавания кроль на спине Обучение технике гребка руками в плавании кроль на спине Обучение согласованному движению рук и ног в плавании кроль на спине
<b>Раздел № 2</b>
Общая и специальная физическая подготовка Обучение плаванию под водой способом брасс Обучение технике работы ног в плавании способом брасс у жесткой опоры Обучение технике работы ног в плавании способом брасс у подвижной опоры Обучение технике работы ног с доской в плавании способом брасс на груди Обучение технике работы ног с доской в плавании способом брасс на спине Обучение скольжению в плавании способом брасс Обучение работе 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 технике работы ног в плавании способом баттерфляй у жесткой опоры Обучение технике работы ног в плавании способом баттерфляй у подвижной опоры Обучение технике работы ног с доской в плавании способом баттерфляй Обучение скольжению в плавании способом баттерфляй Обучение работе ног в плавании способом баттерфляй Обучение технике плавания способом баттерфляй Обучение технике гребка руками в плавании способом баттерфляй Обучение согласованному движению рук и ног в плавании способом баттерфляй
<b>Раздел № 3</b>
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 технике 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 технике 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 работе ног в плавании способом брасс Обучение технике плавания способом брасс Обучение технике гребка руками в плавании способом брасс
<b>Раздел № 4</b>
Общая и специальная физическая подготовка

Обучение плаванию с опорой о плавательную доску с дыханием Обучение технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов Обучение старта Обучение поворота маятник Обучение поворота сальто
<b>Раздел № 5</b>
Общая и специальная физическая подготовка Совершенствование изученных тем
<b>Раздел № 6</b>
Общая, специальная и профессионально-прикладная физическая подготовка Совершенствование изученных тем