

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович
Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет
Дата подписания: 14.04.2025 14:38:43
Уникальный программный ключ:
528682d78e671e566a007f07a1ba172f73591e

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

Декан факультета «ИиП»

[Подпись] /Соловьев Д.А./
«27» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Дисциплина

ПЛАВАНИЕ

Направление подготовки

**20.03.02 Природообустройство и
водопользование**

Направленность
(профиль)

**Инженерная защита территорий и
сооружений**

Квалификация
выпускника

Бакалавр

Нормативный срок
обучения

4 года

Форма обучения

Очная

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 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 20.03.02 Природообустройство и водопользование направленность (профиль) «Инженерная защита территорий и сооружений», 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.	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	применять систему знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих их сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств; применять знания по основам теории, методики и	техники 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

			физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; методики тренировки в избранном виде спорта	организации физического воспитания и спортивной тренировки в жизненных и профессиональных целях; составлять индивидуальные программы тренировок и прогнозировать результаты	в тренировочном процессе с целью оздоровления и подготовки к профессиональной 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									
	Всего	Количество часов							
		в т.ч. по семестрам							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа – всего, в т.ч.	328	-	76	68	44	44	44	52	-
<i>аудиторная работа:</i>	328	-	76	68	44	44	44	52	-
лекции	-	-	-	-	-	-	-	-	-
лабораторные	-	-	-	-	-	-	-	-	-
практические	328	-	76	68	44	44	44	52	-
<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			Самостоятельная работа	Контроль	
			Вид занятия	Форма проведения	Количество часов	Количество часов	Вид	Форма
1	2	3	4	5	6	7	8	9

1	2	3	4	5	6	7	8	9
2 семестр								
1.	Основы техники безопасности на занятиях по плаванию Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т
2.	«Плавание» содержание; раздел 1 приложения	1-17	ПЗ	Т	66	-	ТК	Д
3.	Тесты физического контроля по изученным темам	5,10, 16	ПЗ	Т	6		РК	Т
4.	Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях.	18	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
5.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по плаванию	неполная неделя				-	ВыхК	3
6.	Итого за 2 семестр:				76	-		
3 семестр								
7.	Тесты входного контроля по плаванию Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т
8.	«Плавание» содержание; раздел 2 приложения	1-17	ПЗ	Т	58	-	ТК	Д
9.	Тесты физического контроля по изученным темам	6,11, 16	ПЗ	Т	6		РК	Т
10.	Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях.	18	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
11.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по плаванию	неполная неделя				-	ВыхК	3
12.	Итого за 3 семестр:				68	-		
4 семестр								
13.	Тесты входного контроля по плаванию Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т
14.	«Плавание» содержание; раздел 3 приложения	1-16	ПЗ	Т	36	-	ТК	Д
15.	Тесты физического контроля по изученным темам	8,15	ПЗ	Т	4		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:				44	-		
5 семестр								
19.	Тесты входного контроля по плаванию Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т
20.	«Плавание» содержание; раздел 4 приложения	1-16	ПЗ	Т	36	-	ТК	Д
21.	Тесты физического контроля по изученным темам	8,15	ПЗ	Т	4		РК	Т
22.	Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях.	17	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д

1	2	3	4	5	6	7	8	9
23.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по плаванию	неполная неделя				-	ВыхК	3
24.	Итого за 5 семестр:				44	-		
6 семестр								
25.	Тесты входного контроля по плаванию Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т
26.	«Плавание» содержание; раздел 5 приложения	1-16	ПЗ	Т	36	-	ТК	Д
27.	Тесты физического контроля по изученным темам	8,15	ПЗ	Т	4	-	РК	Т
28.	Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях.	17	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
29.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по плаванию	неполная неделя				-	ВыхК	3
30.	Итого за 6 семестр:				44	-		
7 семестр								
31.	Тесты входного контроля по плаванию Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т
32.	«Плавание» содержание; раздел 6 приложения	1-19	ПЗ	Т	42	-	ТК	Д
33.	Тесты физического контроля по изученным темам	6,11, 17	ПЗ	Т	6	-	РК	Т
34.	Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях.	20	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
35.	Выходной контроль -выполнение контрольных тестов по плаванию	20				-	ВыхК	3
36.	Итого за 7 семестр:				52	-		
	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 20.03.02 Природообустройство и водопользование направленность (профиль) «Инженерная защита территорий и сооружений», 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, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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. — http://znanium.com/bookread2.php?book=1020823	Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов [и др.]	М. : ИНФРА-М, 2019	1 – 6
2.	Плавание: учебник http://znanium.com/bookread2.php?book=942805	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 http://znanium.com/bookread2.php?book=551002	Н.В. Чертов	Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012.	1 – 6
2.	Плавание: учебник http://znanium.com/bookread2.php?book=544338	Н.Ж.Булгаков,С. М.Никитина, Т.Н Павлова	М.:НИЦ ИНФРА-М, 2016	1 – 6
3.	Теория и методика плавания: учебник http://znanium.com/bookread2.php?book=551003	Н.В. Чертов	Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2011	1 – 6
4.	Физическая культура студента: учебное пособие http://znanium.com/bookread2.php?book=443255	А. Б. Муллер, Н.С.Дядичкина, Ю.А.Богащенко, 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
- 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> - 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 «Znaniyum» <http://znaniyum.com>

Электронная библиотечная система «Znaniyum» 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.

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 20.03.02 Природообустройство и водопользование направленность (профиль) «Инженерная защита территорий и сооружений».

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

Методические указания по изучению «Плавание» включают в себя:

1. 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»

Темы занятий
Раздел № 1
Беседа на тему «Техника безопасности на занятиях по плаванию» Обучение элементов «Попловок» и «Звездочка» Обучение дыхания в воде Обучение техники работы ног в плавание кролем на груди у жесткой опоры Обучение техники работы ног в плавание кролем на груди у подвижной опоры на Обучение техники работы ног с доской в плавание кролем на груди Обучение скольжению в плавание кролем на груди Обучение скольжению с работой ног в плавание 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 плавание кроль на спине у жесткой опоры Обучение техники работы ног в плавание кроль на спине у подвижной опоры Обучение техники работы ног с доской в плавание кроль на спине Обучение скольжению в плавание кроль на спине Обучение скольжению с работой ног в плавание 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
Раздел № 2
Обучение плаванию под водой способом брасс Обучение техники работы ног в плавание способом брасс у жесткой опоры Обучение техники работы ног в плавание способом брасс у подвижной опоры Обучение техники работы ног с доской в плавание способом брасс на груди Обучение техники работы ног с доской в плавание способом брасс на спине Обучение скольжению в плавание способом брасс Обучение работы ног в плавание способом брасс Обучение технике гребка руками в плавании способом брасс Обучение согласованному движению рук и ног в плавании способом брасс Обучение плаванию под водой ноги дельфин руки в стрелочке Обучение технике работы ног в плавание способом баттерфляй у жесткой опоры Обучение технике работы ног в плавание способом баттерфляй у подвижной опоры Обучение техники работы ног с доской в плавание способом баттерфляй Обучение скольжению в плавание способом баттерфляй Обучение работы ног в плавание 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
Раздел № 3
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 плавание кролем на груди Обучение скольжению в плавание кролем на груди Обучение скольжению с работой ног в плавание кролем на груди Обучение скольжению в плавание кроль на спине Обучение скольжению с работой ног в плавание 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 плавание способом брасс Обучение работы ног в плавание способом брасс Обучение техники плавания способом брасс Обучение технике гребка руками в плавании способом брасс
Раздел № 4
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
Раздел № 5
Совершенствование изученных тем
Раздел № 6
Совершенствование изученных тем

**Лист изменений и дополнений,
вносимых в рабочую программу дисциплины
«Плавание»**

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины «Плавание» на 2020/2021 учебный год:

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература (библиотека СГАУ)

1. Блинков, С. Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / С. Н. Блинков, В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева. — Самара : СамГАУ, 2018. — 161 с. — ISBN 978-5-88575-500-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/reader/book/109462/>

б) дополнительная литература

2. Хуббиев, Ш. З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: Учебное пособие / Хуббиев Ш.З., Лукина С. - СПб:СПбГУ, 2018. - 272 с. ISBN 978-5-288-05785-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/document?pid=1000483>

Актуализированная рабочая программа дисциплины «Плавание» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «Физическая культура» «31» августа 2020 года (протокол № 1).

Заведующий кафедрой


(подпись)