

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:

ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович

Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет

Дата подписания: 14.04.2019 12:36:26

Уникальный программный ключ:

528682d78e671e566707f07e1ba172f73502e

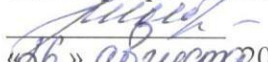
**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**



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

**СОГЛАСОВАНО**

Зав. кафедрой «ФК»

  
«16» августа 2019 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Декан факультета «ИиП»

  
/Соловьев Д.А./  
«17» 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>Очная</b>

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

**доцент, Панина О.В.**

  
(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 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 пла-	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	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

			нирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; методики тренировки в избранном виде спорта	программы тренировок и прогнозировать результаты	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 семестрам									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Контактная работа – всего, в т.ч.	328	-	62	58	38	34	56	32	48	-	-
<i>аудиторная работа:</i>	328	-	62	58	38	34	56	32	48	-	-
лекции	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
лабораторные	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
практические	328	-	62	58	38	34	56	32	48	-	-
<i>промежуточная аттестация</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<i>контроль</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Форма итогового контроля	-	-	зач.	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
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	1-18	ПЗ	Т	52	-	ТК	Д

1	2	3	4	5	6	7	8	9
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:				62	-		
3 семестр								
7.	Тесты входного контроля по плаванию Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т
8.	«Плавание» содержание; раздел 2 приложения	1-19	ПЗ	Т	48	-	ТК	Д
9.	Тесты физического контроля по изученным темам	6,12,18	ПЗ	Т	6	-	РК	Т
10.	Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях.	20	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
11.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по плаванию	неполная неделя				-	ВыхК	3
12.	Итого за 3 семестр:				58	-		
4 семестр								
13.	Тесты входного контроля по плаванию Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т
14.	«Плавание» содержание; раздел 3 приложения	2-16	ПЗ	Т	30	-	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:				38	-		
5 семестр								
19.	Тесты входного контроля по плаванию Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т
20.	«Плавание» содержание; раздел 4 приложения	2-16	ПЗ	Т	26	-	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
23.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по плаванию	18				-	ВыхК	3
24.	Итого за 5 семестр:				34	-		
6 семестр								
25.	Тесты входного контроля по плаванию Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т
26.	«Плавание» содержание; раздел 5 приложения	1-17	ПЗ	Т	46	-	ТК	Д
27.	Тесты физического контроля по изученным темам	5,15,16	ПЗ	Т	6	-	РК	Т
28.	Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях.	18	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д

1	2	3	4	5	6	7	8	9
29.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по плаванию	неполная неделя				-	ВыхК	3
30.	Итого за 6 семестр:				56	-		
7 семестр								
31.	Тесты входного контроля по плаванию Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т
32.	«Плавание» содержание; раздел 6 приложения	2-14	ПЗ	Т	24	-	ТК	Д
33.	Тесты физического контроля по изученным темам	8,15	ПЗ	Т	4	-	РК	Т
34.	Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях.	16	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
35.	Выходной контроль -выполнение контрольных тестов по плаванию	неполная неделя				-	ВыхК	3
36.	Итого за 7 семестр:				32	-		
8 семестр								
37.	Тесты входного контроля по плаванию Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т
38.	«Плавание» содержание; раздел 7 приложения	1-14	ПЗ	Т	50	-	ТК	Д
39.	Тесты физического контроля по изученным темам	5,9, 14	ПЗ	Т	6	-	РК	Т
40.	Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях.	15	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
41.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по плаванию	неполная неделя				-	ВыхК	3
42.	Итого за 8 семестр:				48	-		
	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 – 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=544338">http://znanium.com/bookread2.php?book=544338</a>	Н.Ж.Булгаков, С.М. Никитина, Т.Н Павлова	М.:НИЦ ИНФРА-М, 2016	1 – 7
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.Богащенко, 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 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>
<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>