

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)



Проректор по УМР

А.А. Панфилов

«02» 04 2015 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ
«ПЛАВАНИЕ»**

Направление подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки адаптивное физическое воспитание

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения очная

Семестр	Трудоем- кость зач. ед, час	Лекции, час	Практич. занятия, час	Лаборат. работы, час.	СРС, час	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
3	4 зет/144 час.	18	18	-	63	Экзамен (45)
Итого	4 зет/144 час.	18	18	-	63	Экзамен (45)

Владимир 2015

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ

Цели освоения модуля: формирование у студентов систематизированных знаний в области теории и методики спортивного и адаптивного плавания; овладение техникой спортивного плавания; приобретение необходимых знаний, умений и навыков для ведения самостоятельной организационной работы, в том числе оздоровительной и массовой работы по плаванию.

Задачи курса:

1. Изучить историю возникновения плавания.
2. Сформировать у студентов мотивацию к познанию теории и практики спортивного плавания для лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
3. обеспечить усвоение студентами знаний в области теории и методики спортивного плавания, основных закономерностей, принципов, средств и методов, применяемых в теории и практике спортивного плавания и плавания в области ЛФК;
4. обучить организации массовой и спортивной работы по плаванию в базовых курсах физического воспитания

2. МЕСТО МОДУЛЯ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Модуль «Плавание» является составной частью дисциплины «Базовые виды двигательной деятельности». Дисциплина «Базовые виды двигательной деятельности» относится к базовой части Блока 1. Для освоения данного модуля необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися по дисциплинам: «Базовые виды двигательной деятельности», «Физическая культура», «Анатомия человека», «История физической культуры и спорта». Изучение модуля «Плавание» необходимо для освоения дисциплин: «Спортивная метрология», «Теория и организация адаптивной физической культуры», «Повышение профессионального мастерства», «Спортивные сооружения и экипировка» и др.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ

В результате освоения модуля студент должен демонстрировать следующие результаты образования:

- **Знать** – методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);
- **Уметь** – планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной

деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей (ОПК-5);

- **Владеть** – способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-7), готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-10).

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 часа.

№ п\п	Раздел (тема) модуля	семестр	неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)						Объемы учебной работы с применением интерактивных методов (в часах/ %)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				лекции	практические занятия	лабораторные работы	контрольные работы	СРС	КП/КР		
1	История возникновения плавания	3	1	2				10		2/100	
2	Техника безопасности на воде, оказание первой доврачебной помощи пострадавшему на воде	3	2, 3	2	2			10		2/50	
3	Общая характеристика, особенности и классификация плавания. Обучение базовым двигательным действиям и навыкам	3	4, 5	2	2			10		2/50	
4	Техника и методика обучения прикладному плаванию	3	6	2				5		2/100	Рейтинг-контроль 1
5	Техническая и тактическая подготовка пловца	3	7	2				8		2/100	
6	Обучение технике плавания способом кроль на груди	3	8, 10	2	4						
7	Обучение технике плавания способом кроль на спине	3	11, 13	2	4						Рейтинг-контроль 2
8	Основные средства и методы, применяемые при массовом обучении плаванию. Особенности работы с контингентом различного возраста	3	14, 15	2	2			10		2/50	
9	Организация и проведение соревнований по плаванию	3	16, 17	2	2			10		2/50	
10	Сдача контрольных нормативов (50 м кроль на груди, 50 м кроль на спине)	3	18		2						Рейтинг-контроль 3
	Итого			18	18			63		14/39	экзамен

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При реализации различных видов учебной работы в целях формирования и развития профессиональных навыков обучающихся, предусматривается использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных программ, разбор конкретных соревновательных ситуаций) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ.

Вопросы для текущего контроля.

Рейтинг-контроль 1

1. История развития плавания в Древней Греции.
2. Плавание в СССР.
3. Плавание как учебная дисциплина.
4. Прикладное значение плавания.
5. Классификация плавания.
6. Спортивное значение плавания.
7. Техника безопасности на воде.
8. Правила поведения занимающихся плаванием в бассейне.
9. Мероприятия по предупреждению травм и несчастных случаев на занятиях по плаванию.
10. Оздоровительное значение плавания.
11. Подводящие упражнения к занятиям по плаванию.
12. Методика обучения дыханию в воде.

Рейтинг-контроль 2

13. Значение прикладного плавания в системе физического воспитания. Общая характеристика способов прикладного плавания.
14. Техника ныряния в глубину: способом вниз головой; способом вниз ногами.
15. Понятие о технике плавания.
16. Физические свойства воды.
17. Гидростатическое равновесие тела пловца.
18. Силы реакции воды при движении тела.

19. Особенность построения занятий по плаванию в зависимости от возраста обучающихся, места проведения занятий и нозологических форм заболеваний.

20. Методика обучения дыханию при плавании кроль на груди.

21. Методика обучения движению ног при плавании кроль на груди.

22. Методика обучения движению рук при плавании кроль на груди.

Рейтинг-контроль 3

1. Выбор и подготовка места для проведения занятий по плаванию.

2. Составление положения о соревнованиях, судейство соревнований и основные обязанности судей.

3. Планирование тренировочной деятельности.

4. Контроль и самоконтроль.

5. Спасательные средства и их применение.

6. Последовательность действий при спасении тонущего в воду.

7. Оказание первой помощи пострадавшему на воде.

8. Выполнение функций судей на соревнованиях среди спортсменов различных специализаций.

9. Разбор часто встречающихся ошибок при проведении соревнований.

10. Знание правил судейства соревнований по плаванию с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья

Промежуточная аттестация

Вопросы к экзамену

1. Краткая история развития плавания. Основные направления в развитии плавания.

2. Оздоровительно-реабилитационное и профессионально-прикладное значение плавания.

3. Понятие о технике плавания. Общие требования к рациональной технике плавания.

4. Начальное обучение плаванию (подготовительные упражнения по освоению с водой).

5. Правила безопасности при проведении занятий по плаванию. Игры и развлечения на воде на разных этапах обучения плаванию.

6. Основные средства и методы обучения плаванию, их классификация и характеристика.

7. Средства, применяемые при тренировке пловцов с ограниченными возможностями различных нозологических форм.

8. Анализ техники плавания способом кроль на груди.
9. Анализ техники плавания способом кроль на спине.
10. Анализ техники выполнения старта с тумбочки.
11. Анализ техники выполнения старта из воды.
12. Анализ техники выполнения простых поворотов в плавании.
13. Анализ техники выполнения скоростных поворотов.
14. Анализ техники ныряния в длину и на глубину. Особенности техники ныряния при плохой видимости под водой.
15. Приемы освобождения от захватов тонущего. Способы транспортировки пострадавшего на воде.
16. Причины и виды утопления. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему на воде. Способы искусственного дыхания.
17. Методика обучения технике плавания способом кроль на груди.
18. Методика обучения технике плавания способом кроль на спине.
19. Методика обучения технике старта с тумбочки.
20. Методика обучения технике старта из воды.
21. Методика обучения технике открытого поворота «маятником» при плавании способом кроль на груди.
22. Особенности методики обучения плаванию в условиях глубокого бассейна.
23. Специальные средства и оборудование, применяемые для совершенствования техники плавания спортивными способами.
24. Последовательность действий при спасении тонущего в зимнее время. Спасательные средства и их применение.
25. Общеразвивающие и имитационные упражнения, применяемые в процессе обучения плаванию.
26. Основные средства и методы тренировки пловцов. Контроль и самоконтроль за процессом тренировки и за состоянием тренированности.
27. Принципы обучения и тренировки пловца.
28. Планирование и организация начальной тренировки. Методы восстановления пловцов.
29. Общие сведения о бассейнах и их классификация.
30. Основные требования к сооружениям и местам занятий плаванием на естественных водоемах. Правила поведения на воде и требования к безопасности.
31. Подготовка к соревнованиям по плаванию. Основная документация соревнований по плаванию.

32. Состав и подготовка судейской коллегии. Основные обязанности судей на соревнованиях по плаванию.
33. Организация и проведение массовых соревнований по плаванию в спортивно-оздоровительных лагерях.
34. Обязанности главного судьи соревнований.
35. Обязанности главного секретаря и судей-секретарей.
36. Обязанности старшего хронометриста и судей-хронометристов.
37. Обязанности судей на повороте.
38. Обязанности судьи на дистанции. Правила прохождения дистанции.
39. Обязанности стартера и его помощника. Правила старта и финиша на соревнованиях по плаванию.
40. Общие сведения о бассейнах. Техническое оснащение бассейнов.
41. Особенности обучения плаванию в детском саду.
42. Плавание в экстремальных условиях: длительность безопасного пребывания; способы отдыха во время пребывания в воде; судороги при плавании; плавание в ночное время; плавание в одежде и раздевание в воде.
43. Плавание в экстремальных условиях: плавание в водорослях; плавание при сильной волне; плавание при сильном течении и водоворотах; действия человека, провалившегося под лед.

Самостоятельная работа студентов

Темы рефератов:

1. Место и значение плавания в отечественной системе физического воспитания.
2. Возникновение плавания. Плавание в различные исторические периоды развития общества.
3. Урок плавания в общеобразовательной школе.
4. Организация и проведение соревнований по плаванию.
5. Методика развития физических качеств на уроках плавания.
6. Влияние занятий плаванием на организм занимающихся.
7. Возрастные особенности развития физических качеств у пловцов.
8. Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Спасение на воде.
9. Основы техники плавания кролем на спине.
10. Оборудование плавательных бассейнов.
11. Мероприятия по предупреждению травм и несчастных случаев на занятиях по плаванию.
12. Методика спасения и оживления пострадавших на воде.

13. Особенность построения занятий по плаванию в зависимости от возраста обучающихся, места проведения занятий и нозологических форм заболеваний.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МОДУЛЯ

а) основная литература: (библиотека ВлГУ)

1. Брискин, Ю. А. "Адаптивный спорт [Электронный ресурс] / Ю.А. Брискин, С.П. Евсеев, А.В. Передерий.- М. : Советский спорт, 2010. - ("Спорт без границ")" - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971804604.html>
2. Мясоедов, А. А. Спортивное плавание для всех [Электронный ресурс]: Учеб. пособие. - 2-е изд., испр. и доп. / А. А. Мясоедов. - М. : Издательство МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2012. - http://www.studentlibrary.ru/book/bauman_0116.html
3. Петрова, Н. Л. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом [Электронный ресурс] / Петрова Н.Л., Баранов В.А. - М.: Человек, 2013. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131072.html>

б) дополнительная литература: (библиотека ВлГУ)

1. Веткин, В. А. Водные спортивные походы: как управлять уровнем их опасности [Электронный ресурс] / В.А. Веткин. - М.: Советский спорт, 2014. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971807452.html>
2. Евсеев, С. П. "Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, А.И. Малышев, Г.В. Герасимова, А.А. Потапчук, Д.С. Поляков ; под ред. д-ра пед. наук, проф. С.П. Евсеева и д-ра мед. наук, проф. С.Ф. Курдыбайло. - М.: Советский спорт, 2010." - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971803690.html>
3. Киреев, Ю. В. Элементы контроля за состоянием занимающихся адаптивной физической культурой: Методические рекомендации для студентов [Электронный ресурс] / Киреев Ю.В. - М.: Прометей, 2011. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785426300668.html>
4. Тренин, Д. В. Одиночное плавание / Д. В. Тренин; Московский Центр Карнеги.— Москва: Р. Элинина, 2009.— 182 с.— ISBN 978-5-8628-0074-3.
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для вузов по направлению "Педагогическое образование" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов.— 10-е изд., испр.— Москва: Академия, 2012.— 479 с. : ил., табл.— ISBN 978-5-7695-8798-6.

в) периодические издания

1. Журнал «Теория и практика физической культуры».
2. Журнал Физическая культура: воспитание, обучение, тренировка.
3. Журнал Адаптивная физическая культура.
4. Журнал Лечебная физкультура и спортивная медицина.

в) интернет- ресурсы

<http://www.russwimming.ru/> - Всероссийская Федерация плавания

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МОДУЛЯ

Учебный процесс по модулю «Плавание» осуществляется в бассейне при ВлГУ 1СК ул. Горького д.87. Теоретические занятия по модулю проводятся в 304-1СК ВлГУ. Кабинет оснащен мультимедийным оборудованием, доской, мелом.

В качестве материально-технического обеспечения модуля используются: презентации, видеофильмы; спортивный инвентарь: доски для плавания.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Рабочую программу составил доцент каф. ФВС Пресняков А. Н.



Рецензент (ы) к.п.н., доцент кафедры ТМБОФК Власов А. В.



Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТМФКСД

Протокол № 8/1 от 1.04 2015 года

Заведующий кафедрой Отреф Воробьев Н.С.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 49.03.01, 49.03.02

Протокол № 5/1 от 2.04 2015 года.

Председатель комиссии Г.Е. Батоцыренова Батоцыренова Т.Е.