

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего**  
**образования «Вятский государственный университет»**  
**(ВятГУ)**  
**г. Киров**

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник  
Управления  
дополнительного  
образования

27.01.2023  
дата

Курага  
подпись

К.А.Курагина  
степень, звание, ФИО

№ регистрации 01-04-2023-0642-06

**Рабочая программа по дисциплине**

**Обучение плаванию**

наименование дисциплины (модуля)

Дополнительная  
общеобразовательная  
программа

Регистрационный номер  
**Обучение плаванию (дети, 8 часов)**

наименование

Структурное  
подразделение-  
разработчик

**Учебно-спортивный комплекс**

Наименование

# Лист согласования рабочей программы по дисциплине

## Обучение плаванию

наименование дисциплины (модуля)

Дополнительная  
общеобразовательная  
программа

## Обучение плаванию (дети, 8 часов)

Формы обучения

наименование

очная

наименование

## Разработчики РП

канд. пед. наук, доцент Анфилатова Ольга Викторовна

степень, звание, ФИО

канд. пед. наук Овсянникова Елена Юрьевна

степень, звание, ФИО

степень, звание, ФИО

степень, звание, ФИО

## Цели и задачи, решаемые дисциплиной

Цель дисциплины	- создание условий для оздоровления и укрепления организма занимающихся, гармоничного физического развития средствами плавания.
Задачи дисциплины	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков плавания, умения владеть своим телом в водной среде;</li> <li>- развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем;</li> <li>- развитие физических качеств детей: силы, ловкости, выносливости, координации;</li> <li>- формирование навыков здорового образа жизни и личной гигиены;</li> <li>- воспитание осознанного бережного отношения к своему здоровью.</li> </ul>

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ (ХАРАКТЕРИСТИКА ФОРМИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ)

### Компетенция УК-1

Способность к сложно координационным двигательным действиям на основе базовой техники плавания		
Знает	Умеет	Владеет
- основы техники безопасности при занятии плаванием	- правильно использовать плавательные доски, нудлы, гантели в воде; выполнять упражнения для освоения с водой	- упражнениями по освоению с водой: - спускаться в бассейн; - передвижение по дну и простейшие действия в воде; - звездочки; - поплавки

### Компетенция УК-2

Способность использовать на практике новые знания и навыки		
Знает	Умеет	Владеет
- общеразвивающие и специальные упражнения «суша»; - свойства воды; - как преодолеть боязнь воды, движения в воде, начальные попеременные плавательные движения ногами и руками в воде;	- выполнять комплекс подводящих упражнений; - выполнять элементы «сухого плавания»; - погружение в воду, в том числе с головой; - упражнение на дыхание; - открывание глаз в воде; - всплытие и лежание на поверхности воды; - скольжение по поверхности воды. - попеременные движения ногами и руками в воде	-техникой подводящих упражнений на «суше» и в «воде»; -техникой освоения движений ногами и руками в воде

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование тем дисциплины	Общий объем (трудоемкость), часов	Аудиторная нагрузка, часов				Самостоятельная работа
		Всего	Лекций	Практических занятий	Лабораторных работ	
1. Теоретические сведения	1	1	1	-	-	-
2. Знакомство с водой, ее свойствами. Преодоление боязни воды, освоение движений в воде	1	1	-	1	-	-
3. Начальное овладение попеременным и плавательными движения ногами и руками в воде	6	6	-	6	-	-
<b>ИТОГО</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

## Содержание дисциплины и отдельных занятий

Наименование темы	Наименование и содержание тем (занятий)	Трудоемкость, часов			Форма текущего контроля
		Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
1. Теоретические сведения	Теоретические сведения. Знакомство с ванной бассейна. Основы техники безопасности при занятии плаванием Знакомство с инвентарем	1			Устный опрос
2. Знакомство с водой, ее свойствами. Преодоление боязни воды, освоение движений в воде	- погружение в воду, в том числе с головой; - упражнение на дыхание; - открывание глаз в воде; - всплытие и лежание на поверхности воды; - скольжение по поверхности воды.		1		Выполнение упражнений
3. Начальное овладение попеременными плавательными движения ногами и руками в воде	- скольжения на груди; - скольжения на спине; - попеременные движения ногами и руками в воде		6		Выполнение упражнений
4. Проведение промежуточной аттестации	Сдача контрольных нормативов по формированию плавательного навыка.				Зачет
	<b>ИТОГО</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	-	

## Описание применяемых образовательных технологий

Наименование тем (занятий)	Применяемые образовательные технологии (активные и интерактивные)
1. Теоретические сведения	Обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа)
2. Знакомство с водой, ее свойствами. Преодоление боязни воды, освоение движений в воде	Обучающие игры, обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа)
3. Начальное овладение попеременными плавательными движениями ногами и руками в воде	Обучающие игры, обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа)

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Учебная литература

1. Булгакова, Н. Ж. Познакомьтесь – плавание /Н. Ж. Булгакова. – М.: ООО «Издательство АСТ»; ООО «Издательство Астрель», 2002. – 160 с.
2. Булгакова, Н.Ж. Плавание с методикой преподавания : Учебник Для СПО / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов [и др.]. - 2-е изд.. - Москва : Юрайт, 2020. - 344 с. - (Профессиональное образование) - URL: <https://urait.ru/bcode/455542> (дата обращения: 20.04.2020). - Режим доступа: Образовательная платформа Юрайт. - Текст : электронный.
3. Плавание: методические рекомендации. - Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2016. - 60 с. - URL: <https://e.lanbook.com/book/76590> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.
4. Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание : учебное пособие / А.С. Казызаева, О.Б. Галеева, Е.С. Жукова, М.Д. Бакшеев. - Омск : Издательство СибГУФК, 2016. - 120 с. : ил.. - Библиогр.: с. 104 - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483291/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

**Описание материально-технической базы, необходимой для  
осуществления образовательного процесса**

**Перечень специализированных аудиторий (лабораторий)**

Вид занятий	Назначение аудитории
Лекции	плав. бассейн
Практические занятия	плав. бассейн

**Перечень специализированного оборудования**

Перечень используемого оборудования
доски для плавания
нудлы
калабашки
ласты

**ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**Приложение к рабочей программе по дисциплине**

---

**Обучение плаванию**

наименование дисциплины (модуля)

Дополнительная  
общеобразовательная  
программа

---

Регистрационный номер

**Обучение плаванию (дети, 8 часов)**

наименование

Структурное  
подразделение-  
разработчик

---

**Учебно-спортивный комплекс**

Наименование



**Описание показателей и критериев оценивания компетенций  
на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

**Промежуточная аттестация по дисциплине в виде зачета**

Результаты контроля знаний на данном этапе оцениваются по следующей шкале с оценками: Оценка (зачтено, не зачтено)

Оценка	знает	умеет	владеет
Зачтено	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основы техники безопасности при занятии плаванием</li> <li>- общеразвивающие и специальные упражнения «суша»;</li> <li>- свойства воды;</li> <li>- как преодолеть боязнь воды, движения в воде, начальные попеременные плавательные движения ногами и руками в воде;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно использовать плавательные доски, нудлы, гантели в воде;</li> <li>- выполнять упражнения для освоения с водой</li> <li>- выполнять комплекс подводных упражнений;</li> <li>- выполнять элементы «сухого плавания»;</li> <li>- погружение в воду, в том числе с головой;</li> <li>- упражнение на дыхание;</li> <li>- открывание глаз в воде;</li> <li>- всплывание и лежание на поверхности воды;</li> <li>- скольжение по поверхности воды.</li> <li>- попеременные движения ногами и руками в воде</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнениями по освоению с водой:</li> <li>- спускаться в бассейн;</li> <li>- передвижение по дну и простейшие действия в воде;</li> <li>- звездочки;</li> <li>- поплавки;</li> <li>- техникой подводных упражнений на «суше» и в «воде»;</li> <li>- техникой освоения движений ногами и руками в воде</li> </ul>

**Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для  
оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности,  
характеризующих формирование компетенций в процессе освоения  
образовательной программы**

Текст вопроса	Компетенции	Вид вопроса	Уровень сложности	Элементы усвоения	Количество ответов
Выполнение упражнения «звездочка»	УК-1	Выполнение упражнений	без дифференциации по уровням сложности	Укрепляет и расслабляет мышечный корсет.	1
Выполнение упражнения «поплавок»	УК-1	Выполнение упражнений	без дифференциации по уровням сложности	Укрепляет и расслабляет мышечный корсет.	1
Выполнение упражнения «скольжение на груди»	УК-2	Выполнение упражнений	без дифференциации по уровням сложности	Развивает двигательные качества: силы, гибкости, координации.	1
Выполнение упражнения «задержка дыхания под водой»	УК-2	Выполнение упражнений	без дифференциации по уровням сложности	Развивает двигательные качества: силы, гибкости, координации.	1