

**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

Курагина К.А.  
степень, звание, ФИО

№  
регистрации 01-04-2023-0641-0606

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Обучение плаванию**

наименование дисциплины (модуля)

Дополнительная  
общеобразовательная  
программа

Регистрационный номер

**Плавание (взрослые, 8 час.)**

наименование

Структурное  
подразделение-  
разработчик

**Учебно-спортивный комплекс**

Наименование

## Лист согласования рабочей программы по дисциплине

### Обучение плаванию

наименование дисциплины (модуля)

Дополнительная  
общеобразовательная  
программа

**Плавание (взрослые, 8 час.)**

наименование

Формы обучения

**очная**

наименование

**Разработчик РП**

канд. пед. наук, доцент Анфилатова Ольга Викторовна

степень, звание, ФИО

канд. пед. наук Овсянникова Елена Юрьевна

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

Уровень сложности без дифференциации материала по уровням сложности

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. Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»	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.	- техника безопасности в плавании - комплекс подводных упражнений; - преодоление боязни воды, освоение движений в воде - выдох в воду, лежание - «звездочки», «поплавок», «стрелочки»		1		Выполнение упражнений
3. Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»	- плавание с опорой кролем на груди - плавание с опорой кролем на спине - плавание без опоры кролем на груди - плавание без опоры кролем на спине		6		Выполнение упражнений
4. Проведение промежуточной аттестации	Сдача контрольных нормативов по формированию плавательного навыка.				Зачет
	<b>ИТОГО</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>-</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.	Обучающие игры, обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа)
3. Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»	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.
5. Указ президента РФ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24.03.2014 года № 172.

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

**Перечень специализированных аудиторий (лабораторий)**

Вид занятий	Назначение аудитории
Лекции	Плавательный бассейн
Практические занятия	Плавательный 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

**Плавание (взрослые, 8 час.)**

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	Критерий оценивания			владеет
	знает	умеет		
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 подводящих упражнений;</li> <li>- выполнять элементы «сухого плавания»;</li> <li>- погружение в воду, в том числе с головой;</li> <li>- упражнение на дыхании;</li> <li>- открывание глаз в воде;</li> <li>- всплытие 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>- техникой безопасности на воде</li> <li>- упражнениями по освоению с водой</li> <li>- техникой способа кроля на груди и способа кролем на спине</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
Плавание кролем на груди (м)	УК-1, УК-2	Выполнение упражнений	без дифференциации по уровням сложности	Укрепляет и расслабляет мышечный корсет. Развивает двигательные качества: силы, гибкости, координации.	1
Плавание кролем на спине (м)	УК-1, УК-2	Выполнение упражнений	без дифференциации по уровням сложности	Укрепляет и расслабляет мышечный корсет. Развивает двигательные качества: силы, гибкости, координации.	1