

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания



УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета прикладной  
биотехнологии и инженерии

Коротков В.Г.

(подпись)

"28" августа 2015 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

«Б.1.В.ДВ.11.5 Плавание»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ, СПЕЦИАЛИТЕТ

Форма обучения

Очная, заочная

Год набора 2015

Рабочая программа предназначена студентам очной и заочной форм обучения, осваивающих образовательные программы бакалавриата и специалитета.

## Содержание

1 Цели и задачи освоения дисциплины.....	
2 Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	
3 Требования к результатам обучения по дисциплине .....	
4 Структура и содержание дисциплины .....	
4.1 Структура дисциплины.....	
4.2 Содержание разделов дисциплины .....	
5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины .....	
5.1 Основная литература.....	
5.2 Дополнительная литература.....	
5.3 Периодические издания .....	
5.4 Интернет-ресурсы .....	
5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий.....	
6 Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	
Лист согласования рабочей программы дисциплины .....	
Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины .....	
Приложения:	
Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	
Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	

## **1 Цели и задачи освоения дисциплины**

**Цель** освоения дисциплины: формирование физической культуры личности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач.

### **Задачи:**

1. Способствовать формированию личности будущего бакалавра, его общей и физической культуры, пониманию роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности.

2. Становление у обучающихся практических умений и навыков спортивной подготовки в сфере физической культуры средствами плавания.

3. Углубление потребностно-мотивационной сферы будущих бакалавров в направлении спортивного самосовершенствования.

4. Формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровому стилю жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности к регулярным занятиям спортом и плаванием.

5. Овладение системой практических умений и навыков средствами настольного тенниса, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности будущего бакалавра.

6. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## **2 Место дисциплины в структуре образовательной программы**

На современном этапе развития страны в условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества возрастают требования к физической подготовленности выпускников ВУЗа, необходимой для успешной их трудовой деятельности.

В новых условиях повышается социальная значимость физического воспитания в формировании всесторонне и гармонично развитой личности выпускника с высокой степенью готовности к социально-профессиональной деятельности.

Дисциплина «Физическая культура», являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения входит в число обязательных (базовых) дисциплин цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины» .

«Физическая культура» в целом, расширяет кругозор будущего бакалавра за рамки узкой специальности, содействует формированию широкого профессионального мировоззрения, интегрируя профессионально значимую информацию в процессе профессиональной подготовки студентов.

Образовательные и развивающие функции «Физическая культура» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Дисциплина «Физическая культура» тесно связана с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма и формированием средств

вами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности будущего бакалавра.

Одним из эффективных средств достижения целей физкультурного воспитания является плавание. Плавание - это вид спорта, в котором развиваются гармонично все группы мышц одновременно. Плавание один из самых сложных координационных видов деятельности человека. Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, повышается уровень развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости, прививают гигиенические навыки, закаливается организм, вырабатывается иммунитет к сменам температур, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и людям с ослабленным здоровьем.

Занятия плаванием проводятся в бассейне с применением необходимого оборудования.

В Оренбургском Государственном Университете «Физическая культура» является составной частью социально-гуманитарного образования, общекультурной и профессиональной подготовки специалиста. Она направлена на успешное овладение других учебных дисциплин, решение образовательных, развивающих, воспитательных и оздоровительных задач, обеспечения всесторонней подготовленности личности.

### 3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Знать:</b> основные этапы развития и становления предмета;</li><li>- методологические основы предмета «Физическая культура»;</li><li>- теоретические и методические основы проведения «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов;</li><li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li><li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li><li>- правила и способы проведения индивидуальных занятий различной целевой направленности.</li><li>- <b>Уметь:</b> обосновать и разработать содержание комплексов физических упражнений для бакалавров различных направлений подготовки;</li><li>- применять физические упражнения в процессе физкультурной деятельности, способствующие становлению широкого круга двигательных умений и навыков, физических качеств;</li></ul>	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

<p>- применять знания ценностей физической культуры и способов овладения ими; организаторские навыки; формы занятий физическими упражнениями в режиме учебного и рабочего дня;</p> <p>- находить эффективные средства и методы образовательно-воспитательной деятельности в процессе физической подготовки;</p> <p>- регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия;</p> <p>- творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>- <b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	
--	--

## 4 Структура и содержание дисциплины

### 4.1 Структура дисциплины

Таблица 1

Вид работы	Трудоемкость, академических часов					
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	всего
Практические занятия (ПЗ)	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>64</b>	<b>54</b>	<b>328</b>
<b>Вид итогового контроля</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	

Таблица 2 - Дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Количество часов					
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа	
			Л	ПЗ	ЛР		
1	Плавание	68	-	68	-	-	
	Вид контроля (зачет)	2		2			
	<b>Итого:</b>	<b>70</b>	<b>-</b>	<b>70</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	

Таблица 3 - Дисциплины, изучаемые во 2 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Плавание	68	-	68	-	-
	Вид контроля (зачет)	2		2		
	<b>Итого:</b>	70	-	70	-	-

Таблица 4 -Дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Плавание	68	-	68	-	-
	Вид контроля (зачет)	2		2		
	<b>Итого:</b>	70	-	70	-	-

Таблица 5 -Дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Плавание	62	-	62	-	-
	Вид контроля (зачет)	2		2		
	<b>Итого:</b>	64	-	64	-	-

Таблица 6 - Дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Плавание	52	-	52	-	-
	Вид контроля (зачет)	2	-	2	-	-
	<b>Итого:</b>	54	-	54	-	-
	<b>Всего:</b>	328		328		

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ занятия	семестр	Тема	Кол-во часов
1	I	Вводное занятие. Техника безопасности. История развития плавания в России и за рубежом. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.	2
2-9	I	Л/атлетическая подготовка (ознакомление с техникой бега на различные дистанции, развитие быстроты и выносливости). Кроссовая подготовка	16
10-13	I	Подвижные и спортивные игры. Ознакомление с правилами игры. Освоение технических навыков спортивных игр. Разучивание игровых комбинаций. Эстафеты с элементами обще-развивающих упражнений.	8
14	I	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности. Изучение комплекса разминки перед плаванием. Особенности разминки перед началом занятия. Основы техники плавания и методики тренировки	2
15-17	I	Общая физическая подготовка. Упражнения для повышения уровня развития выносливости, гибкости, ловкости.	6
18-30	I	Специальная техническая подготовка. Упражнения на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды. Упражнения на погружение в воду с головой, подныривания, всплывания, лежания на воде, выдохи в воду. Упражнения техники движения ногами и дыхания, руками и дыхания, согласование движений.	26
31-33	I	Специальная физическая подготовка. Развитие качеств и возможностей определяющих спортивные результаты пловцов.	6
34	I	Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
35	I	Зачет	2
		<b>Всего за I семестр</b>	<b>70</b>



Разделы дисциплины, изучаемые во 2 семестре

№ занятия	се-местр	Тема	Кол-во часов
1	II	Вводное занятие. Техника безопасности. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.	2
2-6	II	Общая физическая подготовка. Упражнения для повышения уровня развития выносливости, гибкости, ловкости.	10
7-21	II	Специальная физическая подготовка. Развитие качеств и возможностей определяющих спортивные результаты пловцов.	30
22-25	II	Подвижные и спортивные игры. Ознакомление с правилами игры. Освоение технических навыков спортивных игр. Разучивание игровых комбинаций. Эстафеты с элементами обще-развивающих упражнений.	8
26-33	II	Л/атлетическая подготовка (ознакомление с техникой бега на различные дистанции, развитие быстроты и выносливости). Кроссовая подготовка	16
34	II	Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
35	II	Зачет	2
		<b>Всего за II семестр</b>	<b>70</b>

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ занятия	семестр	Тема	Кол-во часов
1	III	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2-9	III	Л/атлетическая подготовка (ознакомление с техникой бега на различные дистанции, развитие быстроты и выносливости). Кроссовая подготовка	16
10-15	III	Подвижные и спортивные игры. Ознакомление с правилами игры. Освоение технических навыков спортивных игр. Разучивание игровых комбинаций. Эстафеты с элементами обще-развивающих упражнений.	12
16-18	III	Судейская практика. Темы бесед: правила соревнований; виды и характер соревнований; положение и программа соревнований; права и обязанности участников и судей; определение победителей. Участие в соревнованиях в качестве судьи.	6
19-33	III	Специальная физическая подготовка. Развитие качеств и возможностей определяющих спортивные результаты пловцов.	30
34	III	Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
35	III	Зачет	2
		<b>Всего за III семестр</b>	<b>70</b>

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ занятия	семестр	Тема	Кол-во часов
1	IV	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2	IV	Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена. Ведение тактической борьбы.	2
3	IV	Судейская практика. Совершенствование навыков судейства. Участие в соревнованиях в качестве судьи.	2
4	IV	Специальная подготовка, техническая. Совершенствование различных способов плавания.	32
19-22	IV	Подвижные и спортивные игры. Ознакомление с правилами игры. Освоение технических навыков спортивных игр. Разучивание игровых комбинаций. Эстафеты с элементами обще-развивающих упражнений.	10
23-30	IV	Л/атлетическая подготовка (совершенствование техники бега на различные дистанции, развитие быстроты и выносливости).	12
31	IV	Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
32	IV	Зачет	2
		<b>Всего за IV семестр</b>	<b>64</b>

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ занятия	семестр	Тема	Кол-во часов
1	V	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2-7	V	Л/атлетическая подготовка (совершенствование техники бега на различные дистанции, развитие быстроты и выносливости).	12
8-10	V	Подвижные и спортивные игры. Совершенствование технических навыков спортивных игр. Эстафеты с элементами обще-развивающих упражнений.	6
11-23	V	Специальная подготовка, техническая. Совершенствование различных способов плавания.	26

24-25	V	Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена.	4
26	V	Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
27	V	Зачет	2
		<b>Всего за V семестр</b>	<b>54</b>

Заочная форма обучения:

Вид работы	Трудоемкость, академических часов						всего
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	
Самостоятельная работа	54	54	54	54	54	54	324
Зачет						4	4
Итого	54	54	54	54	54	58	328
<b>Вид итогового контроля</b>						<b>зачет</b>	

### Аттестация студентов имеющих отклонение в здоровье

Для практических занятий физической культурой в соответствии с состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности студенты распределяются в основные и специально-медицинские группы и группы студентов полностью освобожденных от занятий физической культурой. Студенты, имеющие ограничения двигательной активности на практических занятиях в связи с отклонениями в здоровье, (которые подтверждены медицинскими документами о переходе студента в специальную медицинскую группу), занимаются по индивидуальным заданиям преподавателя, сдают отчет по освоению и использованию собственной оздоровительной программы, освобождаются от выполнения тех контрольных нормативов, где физическая нагрузка не соответствует состоянию здоровья и запрещена медиками в соответствии с ее отклонениями.

Студенты, которые имеют полное освобождение от занятий физической культурой по состоянию здоровья, занимаются по индивидуальной программе, где самостоятельно составляют комплексы упражнений по различным видам физкультурно-спортивной деятельности, с учетом отклонений здоровья, под руководством преподавателя определяют тесты уровня физической подготовленности, самостоятельно ведут дневник самоконтроля по которому ежемесячно отчитываются.

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, в начале каждого семестра получают темы для выполнения рефератов. В конце каждого семестра проводится устный опрос данной категории студентов по выполненному реферату.

## **Примерные темы рефератов в VI семестре:**

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Краткий обзор развития плавания в России.
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
4. Строение и функции организма человека.
5. Гигиена, закаливание, режим питания занимающихся спортом.
6. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
7. Методика обучения спортсменов для групп начальной подготовки, спортивно-оздоровительных групп и учебно-тренировочных групп.

## **5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

### **5.1 Основная литература**

1. Баранов В.В. Физическая культура[Текст]: учеб.пособие / В.В.Баранов.- Оренбург: ГОУ ОГУ, 2009. – 290 с. – Библиогр.: с. 264-268. – Прил.: с. 269 – 289. – ISBN978-5-7410-0875-1.

URL:[http://artlib.osu.ru/site\\_new/components/com\\_treb/get\\_treb.php](http://artlib.osu.ru/site_new/components/com_treb/get_treb.php)

2. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М. : Юнити-Дана, 2012. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8 ; То же [Электронный ресурс]. -

URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>

3. Шулятьев, В.М. Физическая культура студента : учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - М. : Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с. - ISBN 978-5-209-04347-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786>

## **5.2 Дополнительная литература**

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Учебник для вузов / под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФиС, 2001. – 400 с.
2. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание. Учебник для вузов ФК / Под ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФОН, 1996. – 430 с., ил 9
3. Булгакова Н.Ж. Плавание. Учеб. Для пед. ин-тов фак. ФК.-М.: «ФиС», 1984.
4. Черных Е.В., Кастюнин С.А., Физкультурно-спортивная работа по плаванию: Методическое пособие. – Липецк, ГОУ ВПО «ЛГПУ», 2008.

## **5.3 Периодические издания**

Научно-методический журнал: «Физическая культура»  
Журнал: «Физическая культура и спорт»  
Журнал: «Теория и практика физической культуры»

## **5.4 Интернет-ресурсы**

1. [www.russwimming.ru](http://www.russwimming.ru) – Всероссийская федерация плавания, официальный сайт
2. [Sib-swimming.ru](http://Sib-swimming.ru) - портал плавания
3. [www.swimming.ru](http://www.swimming.ru)
4. [www.i-swimmer.ru/pub](http://www.i-swimmer.ru/pub)
5. [www.kidsport.narod.ru](http://www.kidsport.narod.ru)

## **6 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Для реализации рабочей программы используются:

### **Спортивная база вуза**

#### **Стадион «Прогресс»:**

1. Беговая дорожка -  $6 \times 400 = 2400$  м

**Бассейн УСК «Пингвин» (6 дорожек для плавания по 50 метров)**

#### **Спортивный инвентарь:**

1. Спортивный зал
2. Стенка гимнастическая
3. Перекладина гимнастическая
4. Скамейка гимнастическая жесткая

5. Коврики гимнастические
6. Маты гимнастические
7. Скакалки
8. Эстафетная палочка
9. Мишень для метания
10. Теннисные мячи
11. Рулетка
12. Секундомер
13. Барьеры легкоатлетические
14. Конусы
15. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
16. Мячи баскетбольные
17. Стойки волейбольные
18. Сетка волейбольная
19. Мячи волейбольные
20. Ворота для мини футбола
21. Сетка для ворот мини-футбола
22. Плавательный бассейн 3м\*25м
23. Плавательные доски
24. Нарукавники
25. Мячи пляжные
26. Аптечка

