Минобрнауки России

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

Кафедра физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б.1.В.ДВ.14.5 Плавание»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки
43.03.02 Туризм
(код и наименование направления подготовки)

Технология и организация туроператорских и турагентских услуг
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы
Программа академического бакалавриата

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Заочная

Год набора 2015

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра физического воспитания
наименование кафедры

протокол № 1 от "28" августа 2015г.

Заведующий кафедрой
Кафедра физического воспитания _____ В.В. Баранов
наименование кафедры *подпись* *расшифровка подписи*

Исполнители:
профессор _____ В.В. Баранов
должность *подпись* *расшифровка подписи*

СОГЛАСОВАНО:
Председатель методической комиссии по направлению подготовки

43.03.02 Туризм _____ Ж.А. Ермакова
код наименование *личная подпись* *расшифровка подписи*

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки
_____ Н.Н. Грицай
личная подпись *расшифровка подписи*

Уполномоченный по качеству факультета
_____ Т.М. Крахмалева
личная подпись *расшифровка подписи*

№ регистрации _____

© Баранов В.В., 2015
© ОГУ, 2015

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

Дисциплина относится к дисциплинам (модулям) по выбору вариативной части блока 1 «Дисциплины (модули)». Дисциплина «Плавание», является компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, входит в число дисциплин цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины». Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном Организацией.
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.

Пререквизиты дисциплины: Отсутствуют

Постреквизиты дисциплины: Отсутствую

3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
Знать: основные этапы развития плавания; методологические основы предмета; теоретические и методические основы проведения «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы проведения индивидуальных занятий различной целевой направленности. **Уметь:** обосновать и разработать содержание комплексов физических упражнений для студентов различных направлений подготовки; применять физические упражнения в процессе физкультурной деятельности, способствующие становлению широкого круга двигательных умений и навыков, физических качеств; применять знания ценностей физической культуры и способов овладения ими; организаторские навыки; формы занятий физическими упражнениями в режиме учебного и рабочего дня; находить эффективные средства и методы образовательно-воспитательной деятельности в процессе общефизической подготовки; регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия; творчески использовать средства и методы плавания для личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. **Владеть:** средствами и методами плавания для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц (328 академических часов). Заочной формы обучения:

Вид работы		Трудоемкость академических часов					
	1семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	Всего
Общая трудоёмкость	**54**	**54**	**54**	**54**	**54**	**58**	**328**
Контактная работа:	-	-	-	-	-	**2,25**	**2,25**
Лекции (Л)	-	-	-	-	-	**2**	**2**
Практические занятия (ПЗ)	-	-	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация (Зачёт)	-	-	-	-	-	**0,25**	**0,25**
Самостоятельная работа:	**54**	**54**	**54**	**54**	**54**	**55,75**	**325,75**
Вид итогового контроля	-	-	-	-	-	**Зачёт**	

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов
1	Физическая подготовка (ОФП), плавание	54
	Итого:	54

Разделы дисциплины, изучаемые во 2 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов
1	Физическая подготовка (ОФП), плавание	54
	Итого:	54

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов
1	Физическая подготовка (ОФП), плавание	54
	Итого:	54

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов
1	Физическая подготовка (ОФП), плавание	54
	Итого:	54

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов
1	Физическая подготовка (ОФП), плавание	54
	Итого:	54

Разделы дисциплины, изучаемые в 6 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов
1	Физическая подготовка (ОФП), плавание	58
	Итого:	58

4.2 Содержание разделов дисциплины

Раздел №1 Общая физическая подготовка (ОФП), плавание

Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование двигательных физических качеств. Повышение функциональных возможностей, общей работоспособности. Физическое совершенство. Плавание. Историческая справка. Современное состояние плавания в России. Обучение плаванию. Совершенствование техники плавания. Основы спасания на воде. Водные виды спорта: прыжки в воду (с трамплина, вышки), синхронное плавание, водное поло. Виды плавания: кроль, брасс, баттерфляй, на спине. Комплексное плавание. Стиль брасс - плавание на животе, в процессе которого совершаются симметричные движения конечностей в горизонтальной плоскости. Стиль кроль - плавание на животе, при котором слегка согнутые руки попеременно совершают гребки, ноги - поочередно непрерывно поднимаются и опускаются (принцип ножниц). Это один из самых быстрых стилей плавания, порой именующийся вольным стилем. Плавание на спине - стиль, при кото-

ром прямые руки попеременно совершают гребки, а ноги поднимаются и опускаются поочередно. Особенности стиля - лицо пловца находится постоянно над водой, потому выдыхать в воду не требуется; старт совершается не с тумбочки, как в других стилях, а из воды. Стиль баттерфляй (от англ. butterfly - "бабочка") - плавание на животе, во время которого руки движутся синхронно по определенной траектории, совершая сильный гребок с последующим выносом их из воды, в результате чего корпус плывущего приподнимается над водой. Вольный стиль - дисциплина плавания, в которой пловцу разрешается плыть любыми способами, произвольно меняя их по ходу дистанции. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

2. Барчуков, И.С. 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, 2013. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8 ; [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573

5.2 Дополнительная литература

1. Герасимов, С.Н. Основы безопасности на учебных занятиях по плаванию в вузе / С.Н. Герасимов, Е.В. Волкова. – Новосибирск: НГТУ, 2012. – 36 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228958. – ISBN 978-5-7782-1986-1.

2. Кислица, Н.Т. Плавание : учебно-методическое пособие / Н.Т. Кислица, В.В. Семянникова ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина», Министерство образования и науки Российской Федерации. - Елец : ЕГУ им. И.А. Бунина, 2011. - 149 с. ; [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272201.

3. Лушпа, А.А. Плавание / А.А. Лушпа. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2012. – 108 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232770. – ISBN 978-5-8353-1333-4.

4. Чертов, Н.В. Теория и методика плавания : учебник / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет", Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2011. - 452 с. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241104. - ISBN 978-5-9275-0929-4.

5.3 Периодические издания

Журналы:

1. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка 2015 г., изд.,- г. Москва. – Режим доступа: https://elibrary.ru/title_about.asp?id=9218

5.4 Интернет-ресурсы

1. www.fina.org – «Международной Федерации Плавания»;

2. www.russwimming.ru – «Всероссийской Федерации Плавания»;

4. www.swiminfo.com – «Swimming World».

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

1. Операционная система - Microsoft Windows;
2. Пакет настольных приложений - Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint, OneNote, Outlook, Publisher, Access);
3. Бесплатное средство просмотра файлов PDF - Adobe Reader;
4. Архиватор – WinRAR;
5. Свободный файловый архиватор - 7-Zip;
6. Консультант Плюс [Электронный ресурс] : справочно-правовая система / Компания Консультант Плюс. – Электрон. дан. – Москва, [1992–2015]. – Режим доступа: в локальной сети ОГУ \\fileserver1\!CONSULT\cons.exe;
7. Гарант [Электронный ресурс] : справочно-правовая система / НПП Гарант-Сервис. – Электрон. дан. - Москва, [1990–2015]. – Режим доступа: \\fileserver1\GarantClient\garant.exe в локальной сети ОГУ;
8. Springer [Электронный ресурс] : база данных научных книг, журналов, справочных материалов / компания Springer Customer Service Center GmbH. – Режим доступа : https://link.springer.com/, в локальной сети ОГУ.